

Suvi Kivinen & Elina Runsala

**”...EN TAHDO OLLA AIKUISENA MIKÄÄN
HYLLYVÄ PULLUKKA!”**

**Kyselytutkimus raumalaisten kahdeksas- ja
yhdeksäsluokkalaisten nuorten kehonkuvasta ja
ruokailutottumuksista**

Pro gradu – tutkielma
Kasvatustiede
Turun yliopisto
Opettajankoulutuslaitos
Rauman yksikkö
Toukokuu 2011

TURUN YLIOPISTO
Opettajankoulutuslaitos
Rauman yksikkö

SUVI KIVINEN & ELINA RUNSALA: ”...EN TAHDO OLLA AIKUISENA MIKÄÄN HYLLYVÄ PULLUKKA!” Kyselytutkimus raumalaisten kahdeksas- ja yhdeksäsluokkalaisten nuorten kehonkuvasta ja ruokailutottumuksista

Pro gradu -tutkielma, 158 s., 9 liites.
Kasvatustiede
Toukokuu 2011

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää raumalaisten kahdeksas- ja yhdeksäsluokkalaisten nuorten kehonkuvaa ja ruokailutottumuksia sekä sitä, mitkä tekijät ovat yhteydessä nuorten itsensä mielestä heidän ruokailutottumuksiinsa. Lisäksi tutkimuksessa pyrittiin selvittämään sitä, millä tavoin murrosikäisten nuorten kehonkuvat ovat yhteydessä heidän ruokailutottumuksiinsa.

Tutkimuksen teoriaosassa esitellään murrosikäisen nuoren minäkäsitystä ja kehonkuvan muodostumista sekä fyysistä kehitystä painon ja pituuden kehityksen kannalta. Lisäksi esitellään lyhyesti suomalaiset ravitsemussuositukset sekä murrosikäisen nuoren ravitsemuksessa huomioitavia asioita. Teoriaosassa esitellään myös Maslowin tarvehierarkiamalli sekä luodaan katsaus suomalaisten ruokailutottumuksiin ja niiden muutokseen. Murrosikäisen nuoren ruokailutottumuksiin yhteydessä olevia tekijöitä tarkastellaan yksilöllisestä, psykososiaalisesta ja ympäristön näkökulmasta.

Tutkimuksen kohdejoukko muodostui kahden raumalaisen yläkoulun kahdeksas- ja yhdeksäsluokkalaisista. Kyselytutkimukseen osallistui kaikkiaan 380 oppilasta. Tutkimuksessa käytetty tutkimusote on pääosin kvantitatiivinen, mutta siinä esiintyy myös kvalitatiivisia piirteitä. Mittarina käytetty kyselylomake on kehitetty vain tätä tutkimusta varten ja se koostuu 36 strukturoidusta kysymyksestä.

Tutkimuksen tulosten perusteella suurin osa kyselyyn vastanneista nuorista on painoindeksiltään normaalipainoisia. Lähes puolet nuorista on vähintään jonkin verran harmistuneita painostaan. Noin kymmenesosa nuorista pitää itseään liian laihaa ja noin kolmannes liian lihavana. Tuloksista käy ilmi myös se, että suurella osalla vastaajista kehonkuva on vääristynyt suhteessa todelliseen painoindeksiin.

Tutkimuksen mukaan suurella osalla nuorista ateriarytmi on ravitsemussuosituksen mukainen, mutta aterian koostaminen poikkeaa usein lautasmallista. Valtaosa nuorista vastasi pyrkivänsä syömään terveellisesti, mutta kuitenkin epäterveellisten ruoka-aineiden syöminen osoittautui melko yleiseksi. Tutkimuksessa nuorten kehonkuvan ja ruokailutottumusten välillä havaittiin olevan yhteys. Myös monet yksilölliset, psykososiaaliset ja ympäristötekijät ovat yhteydessä nuorten ruokailukäyttäytymiseen.

ASIASANAT: murrosikä (puberty), minäkäsitys (self-concept), fyysinen minäkuva (physical self-image), kehonkuva (body image), ravitsemussuositukset (nutritional references), ruokailutottumukset (eating habits)

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	1
2 KÄSITTEET JA TEORIA	3
2.1 Murrosikäisen nuoren minäkäsitys.....	3
2.2 Kehonkuva.....	5
2.2.1 Kehonkuva-käsitteen määrittelyä ja historiaa.....	5
2.2.2 Murrosikä ja kehonkuvan kehittyminen	8
2.3 Murrosikäisen nuoren fyysinen kehitys	13
2.3.1 Pituuskasvu	15
2.3.2 Painon kehitys ja mittaaminen.....	17
2.4 Ravitsemussuositukset.....	22
2.4.1 Ravitsemussuositusten määrittelyä ja historiaa	23
2.4.2 Suomalaiset ravitsemussuositukset.....	26
2.4.3 Murrosikäisen nuoren ravitsemus.....	30
2.5 Ruokailutottumukset	34
2.5.1 Ruokailutottumuksia ohjaavat tarpeet Maslowin mukaan.....	34
2.5.2 Suomalaisten ruokailutottumukset ja niiden muutos.....	36
2.5.3 Erityisruokavalioista lyhyesti	40
2.5.4 Yleisimmät syömishäiriöt.....	41
2.6 Murrosikäisten nuorten ruokailutottumuksiin yhteydessä olevia tekijöitä.....	43
2.6.1 Yksilölliset tekijät.....	44
2.6.2 Psykososiaaliset tekijät	46
2.6.3 Ympäristötekijät	49
3 TUTKIMUKSEN TARKOITUS, TEOREETTINEN VIITEKEHYS JA TUTKIMUSONGELMAT.....	55

4 TUTKIMUKSEN EMPIIRINEN TOTEUTUS	58
4.1 Tutkimusote ja -tyyppi	58
4.2 Aineiston keruu	60
4.2.1 Mittarin kuvailu	60
4.2.2 Tutkimusjoukon kuvailu	63
4.2.3 Tutkimuksen toteutus	64
4.3 Luotettavuuden tarkastelu	65
4.3.1 Mittarin luotettavuus	65
4.3.2 Tutkimuksen luotettavuus	66
4.4 Tutkimusaineiston analysointi	67
4.5 Tutkimuksen eettisyys	70
5 TUTKIMUSTULOKSET JA NIIDEN TULKINTA	71
5.1 Kahdeksas- ja yhdeksäsluokkalaisten painoindeksit ja kehonkuvat sekä niiden vertailu	71
5.1.1 Nuorten jakaantuminen painoindeksiluokkiin	71
5.1.2 Nuorten ajatuksia omasta painostaan	73
5.1.3 Nuorten ajatuksia omasta kehostaan	75
5.1.4 Nuorten valitsemat kehonkuvat suhteessa heidän painoindekseihinsä	78
5.2 Kahdeksas- ja yhdeksäsluokkalaisten ruokailutottumukset suhteessa suomalaisiin ravitsemussuosituksiin	83
5.2.1 Nuorten ateriarvot	84
5.2.2 Nuorten aterioiden koostaminen	90
5.2.3 Nuorten terveellisten ruoka-aineiden nauttiminen	97
5.2.4 Nuorten runsasrasvaisten, -sokeristen ja -suolaisten ruoka-aineiden nauttiminen	102
5.3 Kahdeksas- ja yhdeksäsluokkalaisten ruokailutottumuksiin yhteydessä olevat tekijät	108
5.3.1 Nuorten ajatuksia terveellisestä ruokavaliosta	108
5.3.2 Nuorten ajatuksia runsaskalorisesta ja runsasrasvaisesta ruokavaliosta	113
5.3.3 Nuorten pyrkimykset vaikuttaa kehonsa ulkomuotoon muuttamalla ruokailutottumuksiaan	118

5.3.4 Nuorten ruokailutottumuksiin yhteydessä olevia tekijöitä	122
6 TUTKIMUSTULOSTEN TARKASTELU	127
6.1 Nuorten painoindeksit ja kehonkuvat.....	127
6.2 Nuorten ateriarytmi ja aterioiden koostaminen	131
6.3 Nuorten terveellisten ja epäterveellisten ruoka-aineiden nauttiminen	133
6.4 Nuorten pyrkimykset vaikuttaa kehonsa ulkomuotoon.....	135
6.5 Nuorten ruokailutottumuksiin yhteydessä olevat tekijät	136
7 POHDINTA	138
LÄHTEET.....	147
LIITTEET	

1 JOHDANTO

”We are bound to our bodies like an oyster is to its shell.”

– Platon

Tulevina opettajina meitä kiinnostaa oppilaiden kokonaisvaltainen hyvinvointi, koska se on tärkeää sekä oppimisen että yleisen hyvän elämänlaadun kannalta. Tutkimuksemme aiheena on raumalaisten kahdeksas- ja yhdeksäsluokkalaisten nuorten kehonkuva ja ruokailutottumukset. Tutkimusaiheen valintaan olennaisena osana vaikutti aiheen ajankohtaisuus ja oma kiinnostuksemme nuorten hyvinvointia kohtaan sekä nuorten murrosikään ja ravitsemukseen perehtyminen terveystiedon sivuaineopintojen myötä. Lisäksi olemme jo aikaisemmin tehneet samasta aihepiiristä tutkimusta alakouluikäisille, joten halusimme **tässä tutkimuksessa** tarkastella aihetta entistä syvällisemmin eri ikäryhmään kuuluvan kohdejoukon kautta.

Useat tutkimukset osoittavat, että kehoon liittyvät kauneusihanteet vaihtelevat kulttuurista ja ajasta toiseen. Länsimaissa naisten tulee nykyään ihanteiden mukaan olla hoikkia ja miesten lihaksikkaita. Vielä 1950-luvulla naisen ihanteellinen vartalo oli muodokas ja runsas, mutta vähitellen alettiin naisilla ihailla hoikkaa ulkomuotoa. 1990-luvulla hoikan vartalon lisäksi ihanteeksi alkoi nousta kiinteä ja lihaksikas vartalo. (Jackson 2004, 18.)

Nuoren minäkäsityksen ja fyysisen minäkuvan muodostumiseen vaikuttavat merkittävästi muun muassa murrosiän aikainen fyysinen ja psyykinen kehitys sekä perheen ja vertaisryhmän kanssa käytävä vuorovaikutus. Nuoren kehonkuva rakentuu hänen käsityksistään, havainnoistaan, ajatuksistaan ja tuntemuksistaan omasta kehostaan. Ympäristöstä saatava palaute ja hyväksytyksi tulemisen tunne ovat nuoren myönteisen kehonkuvan kehitykselle erityisen tärkeitä. Kehonkuvan muodostumiseen vaikuttavat osaltaan myös media, mainonta ja yhteiskunnassa vallitsevat kauneusihanteet.

Yhteiskunnassa tapahtuvat muutokset heijastuvat ihanteiden ja arvojen lisäksi monella tavoin myös väestön ruokailutottumuksiin ja koko ruokakulttuuriin (Peltosaari, Raukola & Partanen 2002, 202). Ruokailutottumuksiin ovat yhteydessä monet yksilölliset, psykososiaaliset ja ympäristöön liittyvät tekijät, joita **tässä tutkimuksessa** pyritään kartoittamaan. Suomalaisten ruokailutottumuksia ohjaamaan laaditaan viiden vuoden välein koko väestöä koskevat ravitsemussuositukset. Ravitsemussuositukset opastavat terveelliseen ruokavalioon sekä terveyttä edistäviin ja ylläpitäviin ruokailutottumuksiin. Suomalaisten ravitsemus on nykypäivänä suhteellisen hyvällä mallilla. Samaan aikaan ruuan tarjonnan monipuolistuessa on kuitenkin fyysinen aktiivisuus monen nuoren osalta vähentynyt. Tästä johtuva lisääntynyt ylipainoisuus voidaan nähdä sekä yksilön että yhteiskunnan näkökulmasta tulevaisuuden uhkana.

Nuorten minäkäsitykseen ja kehonkuvaan liittyvää tutkimusta on tehty runsaasti, varsinkin ulkomailla. Myös nuorten ruokailutottumuksia ja ruokailukäyttäytymistä on tutkittu laajasti eri näkökulmista eri puolilla maailmaa. Kehonkuvan ja ruokailutottumusten välisiä yhteyksiä on kuitenkin kartoitettu vielä melko vähän, etenkin Suomessa. Ylipäätään suomenkielistä kehonkuvaa koskevaa kirjallisuutta on löydettävissä hyvin niukasti.

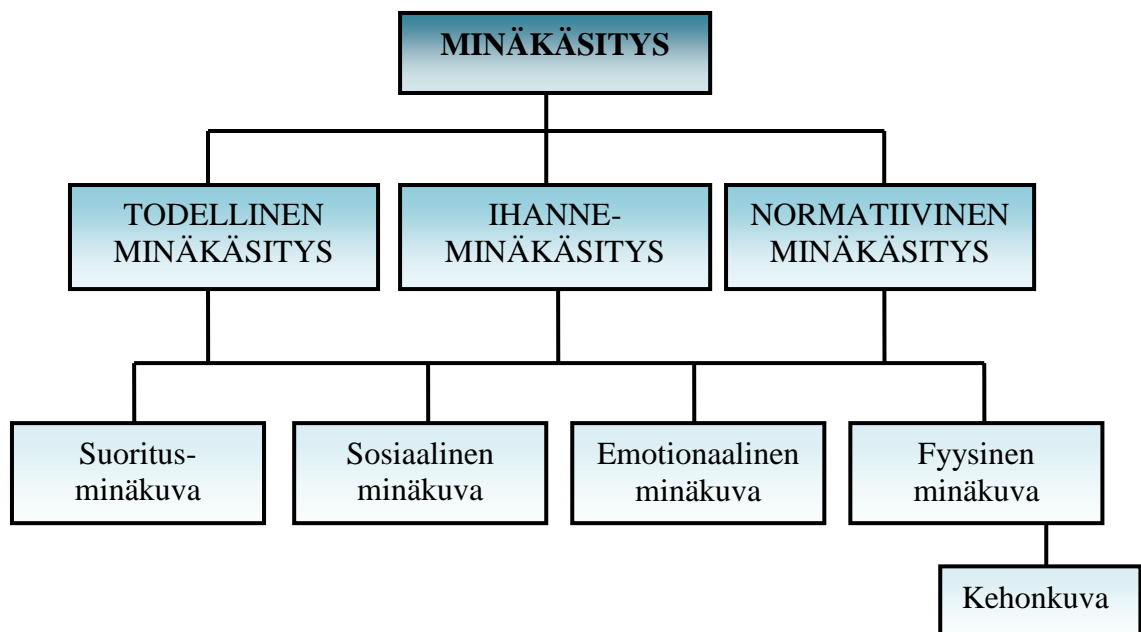
Tässä tutkimuksessa pyritään tuomaan kehonkuvatutkimukseen uudenlainen ulottuvuus ja kartoittamaan nuorten kehonkuvaa ja ruokailutottumuksia sekä niiden välisiä yhteyksiä. **Tämän tutkimuksen** tavoitteena on tuottaa raumalaisiin kahdeksas- ja yhdeksäsluokkalaisiin yleistettävää tietoa nuorten ruokailutottumuksista sekä ajatuksista omasta kehostaan ja painostaan. Tutkimuksemme aihe on monilta osin sidoksissa myös kouluun ja kasvatukseen. Kotikasvatuksen lisäksi myös koulussa voidaan tukea nuoren positiivisen minäkäsityksen ja kehonkuvan rakentumista. Koululla ja opettajilla on tärkeä rooli nuorten ruokailutottumuksiin vaikuttajina muun muassa ohjauksen ja oman esimerkin kautta. Toivomme, että toteuttamastamme tutkimuksesta on hyötyä murrosikäisten ravitsemukseen ja fyysiseen kehitykseen liittyvän opetuksen ja kasvatuksen suunnittelussa.

2 KÄSITTEET JA TEORIA

Tässä luvussa esitellään tutkimuksen kannalta keskeiset käsitteet ja teoria. Alaluvussa 2.1 keskitytään tarkastelemaan murrosikäisen nuoren minäkäsitystä ja sen eri ulottuvuuksia. Toisessa alaluvussa 2.2 perehdytään **tämän tutkimuksen** kannalta tärkeimpään minäkäsityksen osa-alueeseen, kehonkuvaan. Kehonkuvaa tarkastellaan sekä käsitteenmäärittelyn että historian kautta ja lisäksi myös osana murrosikäisen nuoren psyykkistä ja fyysistä kehitystä. Alaluvussa 2.3 tarkastellaan murrosikäisen nuoren fyysistä kehitystä painon ja pituuden kehityksen näkökulmista. Neljännessä alaluvussa 2.4 esitellään ravitsemussuosituksia sekä murrosikäisen nuoren ravitsemuksessa huomioitavia seikkoja. Alaluvussa 2.5 käsitellään ruokailutottumuksia, niitä ohjaavia tarpeita sekä suomalaisten ruokailutottumuksille tyypillisiä piirteitä. Lisäksi esitellään lyhyesti yleisimpiä erityisruokavalioita ja syömishäiriöitä. Viimeisessä alaluvussa 2.6 tarkastellaan murrosikäisten nuorten ruokailutottumuksiin yhteydessä olevia yksilöllisiä, psykososiaalisia ja ympäristötekijöitä.

2.1 Murrosikäisen nuoren minäkäsitys

Minäkäsityksellä tarkoitetaan yksilön kokonaisnäkemyä itsestään. Minäkäsitys sisältää yksilön kokemuksen omasta taustastaan, asenteistaan, arvoistaan, ulkonäöstään, ominaisuuksistaan ja tunteistaan. Sitä voidaan kuvailla yksilön asennoitumisena itseensä ja siihen sisältyvät yksilön kognitiiviset tiedot itsestä sekä hänen affektiivinen ja arvioiva suhtautuminen itseensä. Minäkäsitys voidaan jakaa kolmeen ulottuvuuteen, joita ovat *todellinen minäkäsitys*, *ihanneminäkäsitys* ja *normatiivinen minäkäsitys*. Todellinen minäkäsitys on yksilön arvio omasta itsestään. Ihanneminäkäsitys kuvaa sitä, millainen ihminen haluaisi olla ja normatiivinen minäkäsitys tarkoittaa yksilön käsitystä siitä, millaisena muut häntä pitävät. Jokaiseen minäkäsityksen ulottuvuuteen sisältyy neljä osa-aluetta. Nämä ovat *suoritusminäkuva*, *sosiaalinen minäkuva*, *emotionaalinen minäkuva* ja *fyysinen minäkuva*. (Aho 1996, 9, 15 – 18.) Minäkäsityksen ulottuvuudet ja osa-alueet on esitetty kuviossa 1.



KUVIO 1. Minäkäsityksen ulottuvuudet ja osa-alueet (Aho 1996, 15 – 19)

Tämän tutkimuksen kannalta merkityksellisimmällä fyysisellä minäkuvalla tarkoitetaan yksilön käsitystä ulkonäöstään, kehostaan, motorisista taidoistaan, voimastaan sekä terveydestään (Aho 1996, 18). Minäkäsityksen ja fyysisen olemuksen suhteeseen vaikuttavat suuresti nuoren tulkinnat perheenjäsenten ja vertaisryhmien kanssa vuorovaikutuksessa saadusta palautteesta (Ata, Ludden & Lally 2007, 1033). Positiivinen palaute ja hyväksytyksi tulemisen tunne auttavat nuorta rakentamaan positiivista fyysistä minäkuva. Saamansa palautteen avulla nuori muodostaa kuvaa itsestään ja muokkaa samalla fyysistä minäkuvaansa. (Aaltonen, Ojanen, Vihunen & Vilén 1999, 170 – 171.)

Hakanen on tutkimuksessaan tarkastellut viides- ja seitsemäsluokkalaisten tyttöjen ja poikien fyysistä minäkuva. Hän on verrannut oppilaiden kokemaa todellista fyysistä minäkuva heidän ihanneminäkuvaansa. Tutkimuksen mukaan enemmistö sekä tytöistä että pojista määritteli ihanneminäkuva hoikemmaksi kuin todellisen minäkuva. Selvin ero oli seitsemäsluokkalaisten tytöillä. Oppilaiden suhteellisen painon ja fyysisen minäkuva välillä ei tutkimuksessa esiintynyt suurta eroa. Tutkimuksen mukaan tyttöjen fyysinen minäkuva oli heikompi kuin poikien. (Hakanen 2009, 47 – 97.)

O'Dean ja Caputin tutkimuksessa heikoin fyysinen minäkäsitys oli tulosten mukaan sosioekonomiselta asemaltaan korkeaan tai keskiluokkaan sijoittuvilla ylipainoisilla tytöillä ja vahvin puolestaan matalan sosioekonomisen aseman omaavilla pojilla. Ylipainoisuus ei tutkimustulosten mukaan näyttänyt juurikaan vaikuttavan haitallisesti matalassa sosioekonomisessa asemassa olevien lasten ja nuorten fyysiseen minäkäsitykseen. (O'Dea & Caputi 2001, 524 – 530.)

2.2 Kehonkuva

Tässä luvussa esitellään teoriaa kehonkuvaan liittyen. Alaluvussa 2.2.1 määritellään kehonkuva-käsite ja esitellään sen historiallisia lähtökohtia. Toisessa alaluvussa 2.2.2 tarkastellaan murrosikäisen nuoren kehonkuvaa ja sen kehittymistä nuoruusiän aikana.

2.2.1 Kehonkuva-käsitteen määrittelyä ja historiaa

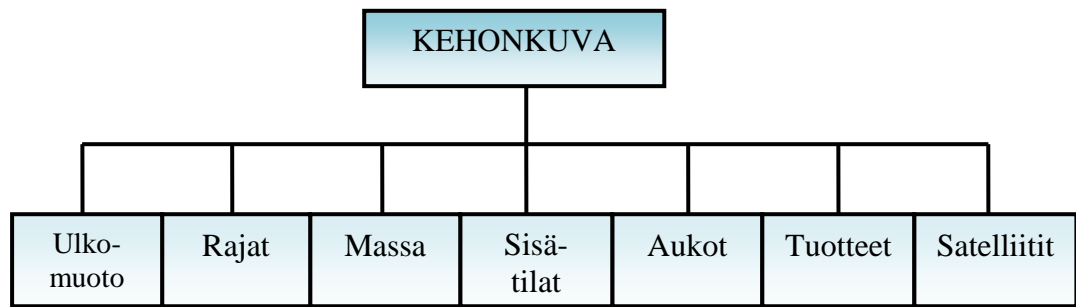
Tässä tutkimuksessa keskitytään tarkastelemaan *kehonkuvaa* fyysisen minäkuvan osana. Kehonkuva on käsitteenä vaikeasti määriteltävä, koska kehonkuva itsessään on moniulotteinen ilmiö (Cohen 2007, 6). Amerikkalaisista kehonkuvatutkimuksista on löydettävissä kehonkuva-käsitteelle ainakin kuusitoista erilaista määritelmää. Kehonkuvan eri osa-alueita kuvaavia termejä käytetään lisäksi usein toistensa synonyymeinä. (Grogan 2008, 8.) Kehonkuva-käsite sisältää sekä havainnot ja käsitykset itsestä että asenteet omaa fyysistä ulkomuotoa kohtaan (Cohen 2007, 6). Kehonkuva-käsitteen englanninkielistä vastinetta ”body image” voidaan joidenkin lähteiden mukaan tarkastella myös osissa, jolloin ”body” tarkoittaa yksilön fyysistä olemusta ja ”image” omiin näkemyksiin ja muiden ihmisten reaktioihin perustuvaa aistihavaintojen kautta saatua vaikutelmaa itsestä (Leone 2008, 25).

Kaksi kehonkuvan tärkeintä osatekijää ovat yksilön oma mielipide kehostaan sekä yksilön omalle keholleen antama arvo. Arvolla tarkoitetaan kehonkuva-käsitteen yhteydessä sitä, kuinka merkityksellisenä yksilö pitää omaa ulkonäköään. Nämä tekijät voivat liittyä yksilön koko fyysiseen olemukseen tai yksityiskohtaisemmin vain

tiettyihin fyysisiin ominaisuuksiin, kuten painoon tai vartalon muotoon. (Cohen 2007, 6 – 13.) Kehonkuva voidaan määritellä sisäiseksi kehon fyysisen ulkomuodon ja kehon kokemisen representaatioiksi. Lisäksi kehonkuva voidaan käsittää identiteetin ytimenä, jolla on kognitiivinen, emotionaalinen, behavioristinen ja aisteihin perustuva ulottuvuus. (Leone 2008, 24.) Kehonkuvalla on tärkeä rooli elämän laatuun vaikuttavana tekijänä (Cohen 2007, 13).

Saksalainen psykoanalyttikko Schilder nousi 1900-luvun ensimmäisen puoliskon aikana esiin tutkijana, joka päivitti kehonkuvatutkimuksen uudelle aikakaudelle hyläten aivovauriot vääristyneiden kehonkuvien taustalla (Cash 2004, 1). Schilder otti 1920-luvulla kehonkuva-käsitettä määritellessään ensimmäisenä huomioon psykologiset ja sosiologiset tekijät, joihin sisältyvät yksilön käsitykset ja kokemukset kehonsa ulkomuodosta. Hän esitti teoriassaan, että kehonkuva ei ole pelkästään aisteihin perustuva käsite, vaan siihen vaikuttavat myös asenteet ja vuorovaikutus muiden ihmisten kanssa. Hän oli erityisen kiinnostunut kehonkuvan muotoutuvuudesta, painon kokemisesta, kehon koon hahmottamisen taustalla olevista syistä ja vuorovaikutussuhteiden vaikutuksesta yksilön kehonkuvaan. (Grogan 2008, 2 – 8.)

Schilder liittää kehonkuva-teoriassaan kehonkuvaan useita eri elementtejä. *Ulkomuoto* antaa keholle sosiaalisen merkityksen. Tähän elementtiin voidaan helpoiten vaikuttaa esimerkiksi vaatetuksella ja hiustyyllillä. Kehon *raja* voidaan kokea kahdella tasolla; kehon pinnan eli ihon muodostamana rajana tai niin sanotun reviirin rajana. *Massan* kokemukseen liittyvät tuntemukset omasta painosta. Kehon *sisätilojen* elementti käsittää mielikuvan siitä, mitä ihmisen sisällä on. Sisätiloihin liittyvät myös kehon *aukot*, jotka toimivat kommunikaatiokanavina sisätilojen ja ulkomaailman välillä. Kehonkuvan elementteihin kuuluvat myös kehon *tuotteet*, sekä niin sanotut *satelliitit*, jotka ovat ulkomaailmasta saatavia, minäkäsitystä tukevia asioita, kuten esimerkiksi meikkejä ja koruja. (Blinnikka 1995, 103 – 104.) (KUVIO 2)



KUVIO 2. Kehonkuvan eri elementit Schilderin mukaan (Blinnikka 1995, 103 – 104)

Tässä tutkimuksessa kehonkuvalla tarkoitetaan yksilön havaintoihin, käsityksiin, ajatuksiin ja tuntemuksiin perustuvaa tieto- ja tunnepohjaista kokonaiskäsitystä omasta kehostaan. Se on ikään kuin muistikuva, jonka ihminen on sisäistänyt omasta kehostaan. Kehonkuva käsittää kuvan sekä kehon toiminnoista että sen muodosta, ulkonäöstä ja kelpaavuudesta. **Tässä tutkimuksessa** *positiivisella kehonkuvalla* tarkoitetaan tyytyväisyyttä ja *negatiivisella kehonkuvalla* puolestaan tyytymättömyyttä omaan kehoon ja ulkomuotoon.

Kehonkuva-käsitteen luonteen moni-ilmeisyydestä johtuen monet tieteenalat, muun muassa neurologia, psykologia, sosiologia ja filosofia ovat myötävaikuttaneet kehonkuvaa koskevan tiedon rakentumiseen. Ensimmäisinä varsinaista tutkimusta kehonkuvaan liittyen ovat Schilderin lisäksi tehneet muut psykologian tutkijat, kuten Freud, Head ja Fisher. (Leone 2008, 16 – 17.)

Psykologi Fisher oli 1950- ja 1960-luvulla kiinnostunut kokonaisvaltaisesta psykodynaamisesta näkökulmasta kehon kokemiseen. Hän muun muassa kehitti teorian kehon rajoista sekä teki aiheesta laajaa tutkimusta. (Pruzinsky & Cash 2004, 3.) Fisher julkaisi yhdessä kollegansa Clevelandin kanssa tutkimuksia kehonkuvan psykodynaamisesta aspektista, eli siitä, miten kehonkuva on yhteydessä yksilön minään ja ympäristöön ja miten se lopulta vaikuttaa yksilön käyttäytymiseen (Leone 2008, 18 – 19). Fisherin urauurtaviin näkökulmiin suhtauduttiin tuolloin kuitenkin välinpitämättömästi, koska kognitiivis-behavioristisen lähestymistavan asema kehonkuva-tutkimuksessa alkoi vahvistua (Pruzinsky & Cash 2004, 7). Muun muassa Shontz suhtautui kriittisesti kehonkuvatutkimuksen psykodynaamiseen lähtökohtaan

(Cash 2004, 2). Hän pyrki 1960-luvun lopulla suuntaamaan kehonkuvatutkimusta pois psykodynaamisesta ajattelusta (Pruzinsky & Cash 2004, 7).

Kognitiivis-behavioristisen lähestymistavan suosion myötä 1970-luvulla tietoisuus kehosta sekä kiinnostus kehon ulkomuotoa kohtaan nousivat toden teolla pinnalle. 1990-luvulle tultaessa kehonkuvatutkimuksissa painopistealue siirtyi kehonkuvan häiriöiden, kuten anoreksian ja muiden syömishäiriöiden tutkimiseen. (Leone 2008, 20 – 21.) Tämä aika edustaa kehonkuva-tutkimuksessa käsitteellisen, psykometrisen ja psykoterapeuttisen kehityksen aikaa (Pruzinsky & Cash 2004, 6).

Erityisesti nuorten kehonkuvan tutkimus on 2000-luvulla saanut yhä enenevässä määrin huomiota. Tämä on seurausta kehonkuvaan liittyvien häiriöiden ja ongelmien lisääntymisestä. Kehonkuvatutkimuksessa on toistuvasti keskitytty tutkimaan muun muassa nuorten masennuksen, itsetunto-ongelmien ja levottomuuden yhteyksiä negatiiviseen kehonkuvaan. Masennus on tutkimusten mukaan yksi merkittävimmistä yksittäisistä muuttujista, jonka perusteella voidaan ennustaa myös tyytymättömyyttä omaan kehoon. Tutkimukset osoittavat masennuksen oireiden olevan yhteydessä myös laihduttamiseen ja lihasten kasvattamiseen sekä nuorilla naisilla että miehillä. (Cohen 2007, 6 – 13.)

Lähes koko kehonkuvan tutkimuksen historian ajan kehon subjektiivinen kokeminen on nähty keskeisenä asiana yksilön toiminnan ymmärtämisessä. Varhaisesta lapsuudesta lähtien kehonkuva vaikuttaa yksilön tunteisiin, ajatuksiin ja käyttäytymiseen jokapäiväisessä elämässä. Kehonkuva vaikuttaa myös ihmissuhteisiin ja sosiaaliseen kanssakäymiseen niin yleisellä kuin yksityisellä tasolla. (Pruzinsky & Cash 2004, 3 – 7.)

2.2.2 Murrosikä ja kehonkuvan kehittyminen

Kehonkuva hahmottuu jo ensimmäisestä ikävuodesta alkaen. Perheellä on merkittävä vaikutus siihen, millainen suhde omaan kehoonsa lapselle syntyy. (Hägglund, Pylkkänen & Taipale 1978, 85.) Vanhempiaan ja muita aikuisia havainnoimalla lapset muodostavat käsitystä siitä, miltä heidän kehonsa tulisi näyttää, miten muut

hahmottavat heidän kehonsa ja mitä heidän tulisi tehdä ulkonäkönsä vuoksi (Anschutz, Spruijt-Metz, Van Strien & Engels 2011, 26). Suurin muutos kehonkuvassa tapahtuu kuitenkin vasta nuoruusiässä (Hägglund ym. 1978, 85).

Nuoruusiän fyysinen kehitys muodostaa rajun muutosvaiheen nuoren suhteessa omaan kehoonsa. Nuoruudessa tapahtuu suuria ja nopeita muutoksia kehon muodossa, koossa, ulkonäössä ja koko olemuksessa. Näiden muutosten psyykinen omaksuminen ja hyväksyminen saattaa olla nuorelle vaikeaa. Ulkoisiin muutoksiin liittyvä epävarmuus saattaa muuttua sisäiseksi peloksi ja nuori voi tällöin kokea olevansa jollain tavalla viallinen. Varsinkin puberteetin nopea kasvuvaihe hämmentää nuoren kokemusta omasta kehostaan. Lyhyessä ajassa kasvanut keho tuntuu vieraalta ja epätodelliselta muistissa olevaan lapsuuden kehonkuvaan verrattuna. Psyykkisellä tasolla koettu kehonkuva on hajanainen ja koostuu sekä lapsuuden että nuoruuden kokemuksista. Oman kehon jatkuva tarkkailu ja peilailu tähtää kehonkuvan eheyteen ja hyväksymiseen, muuttuneen kehon omaksumiseen osaksi omaa itseä. (Hägglund ym. 1978, 85 – 93.)

Shilderin mukaan nuoren kehonkuvan kehittymiseen vaikuttavat fyysisen kehityksen lisäksi myös monet psykologiset ja sosiaaliset tekijät (Grogan 2008, 8). Nuoren kehonkuva on erittäin haavoittuvainen, koska nuoruuteen ja nopeaan fyysiseen kehitykseen liittyy usein myös psyykkistä epävarmuutta. Epävarmuus on yhteydessä muun muassa yhteiskunnan asettamiin kauneusihanteisiin. Kehoonsa tyytymättömillä nuorilla on usein myös huono itsetunto. (Cohen 2007, 6 – 7.) Murrosikäisille tyypillistä on huoli omasta ulkomuodosta ja muiden reaktioista siihen liittyen. Murrosikäiset tytöt haluavat tulla nähdyiksi viehättävinä ja naisellisuutta korostavat fyysiset muutokset ovat odotettuja ja toivottuja. Pojat ovat usein tyttöjä tyytyväisempiä painon nousemiseen. Murrosikäiset pojat toivovat olevansa pitkiä, komeita ja karvaisia. Omaan kehoonsa ja ulkonäkönsä tyytyväisillä murrosikäisillä on todennäköisesti myös hyvä itsetunto ja positiivisia vertaissuhteita. (Shaffer & Kipp 2010, 222 – 223.) Kehoonsa tyytymättömät pojat toivovat pääsääntöisesti joko laihtuvansa tai saavansa lisää lihaksia. Tyttöjen tavoitteet puolestaan ovat hyvin yhteneviä; he tahtovat olla laihoja. (Jung & Peterson 2007, 40 – 54.) Duttan tutkimuksen mukaan normaalipainoisten tyttöjen käsitykset siitä, että he ovat ylipainoisia, ovat suurin syy tyttöjen laihduttamiseen (Dutta 2007, 1038).

Sukupuolella on todettu olevan vaikutusta kehonkuvan muodostumiseen. Kehonkuvaan vaikuttavat riskitekijät ovat erilaisia tyttöjen ja poikien keskuudessa. Negatiivisen kehonkuvan luonne, ilmeneminen ja kehitys ovat erilaisia sukupuolesta riippuen. Nuoret naiset ovat erityisen huolestuneita kehonsa rasvakudoksesta ja kokevat kehoonsa kohdistuvan sosiaalisen paineen huomattavasti vahvempana kuin nuoret miehet. (Cohen 2007, 6 – 13.) Tyttöjen ja nuorten naisten keskuudessa epävarmuus kehon suhteen ja negatiivinen kehonkuva näyttävät olevan yhteydessä laihduttamiseen. Vartaloonsa tyytymättömät pojat ja nuoret miehet sen sijaan yrittävät usein hankkia lisää painoa kasvattamalla lihaksia. (Wykes & Gunter 2005, 5 – 6.) Sukupuoliroolien muuttuessa ja ulkonäön merkityksen korostuessa yhä enenevässä määrin, negatiivinen kehonkuva, matala itseluottamus ja niistä johtuva itsetuhoisuus sekä mielenterveysongelmat lisääntyvät myös miesten ja poikien keskuudessa. Kuitenkin on selvää, että tämän kaltaiset ongelmat ovat naisten ja tyttöjen keskuudessa vielä paljon yleisempiä. (Wykes & Gunter 2005, 6.)

Rauste-von Wright on pitkittäistutkimuksessaan tutkinut tyttöjen ja poikien tyytyväisyyttä omaan kehoonsa. Tutkimus toteutettiin sekä psykologisia että lääketieteellisiä tutkimusmenetelmiä hyödyntäen, nuoret olivat tutkimukseen osallistuessaan 11-, 13-, 15- ja 18-vuotiaita. Rauste-von Wrightin tutkimuksessa kävi ilmi, että tyytyväisimpiä kehoonsa tutkimukseen osallistuneista nuorista olivat 18-vuotiaat. Keskimäärin tyytyväisyys oli korkeampaa poikien kuin tyttöjen keskuudessa. Molempien sukupuolten joukossa oli tasaisesti yksilöitä, jotka suhtautuivat erittäin kriittisesti omaan kehoonsa. Yksilöllinen tyytyväisyys kehoonsa vaihteli tutkimuksessa suuresti vastaajan iän ja fyysisen kehitystason mukaan. Myöhään kehittyneet vaikuttivat tutkimustulosten mukaan olevan kehoonsa tyytyväisempiä kuin varhain kehittyneet. Tutkimuksen yksi tärkeimmistä havainnoista on murrosiän fyysisen kasvuprosessin suuri vaikutus kehonkuvan kokemiseen. (Rauste-von Wright 1989, 71.)

Gualdi-Russo ja kumppanit käyttivät painoindeksiä ja kehonkuvasilhouetteja tutkiessaan italialaisten koululaisten kehonkuvia keskittyen erityisesti ylipainoisten lasten kokemuksiin. Kyseinen poikittais tutkimus toteutettiin alakouluikäisille. Tutkimustulosten mukaan noin puolet oppilaista oli tyytyväisiä ulkomuotoonsa, tytöistä poikia suurempi osuus ilmaisi tyytymättömyyttä oman kehonsa ulkomuotoon. Tyytymättömyys oli yleisempää ylipainoisten kuin normaalipainoisten oppilaiden

joukossa. Gualdi-Russon ja kumppaneiden tutkimustuloksista oli myös havaittavissa, että osalla ylipainoisista oppilaista kehonkuva oli selkeästi vääristynyt ja he kokivat vartalonsa huomattavasti todellista painoindeksiään hoikemmaksi. (Gualdi-Russo, Albertini, Argnani, Celenza, Nicolucci, Toselli 2008, 39 – 43.)

Morrow ja kumppanit tutkivat yläkouluikäisten kehonkuvia vuodesta 1983 vuoteen 2001 ulottuneessa tutkimuksessaan. Tuloksista havaittiin nuorten naisten tyytymättömyyden omaan kehoonsa lisääntyneen 1990-luvun puolivälin paikkeille asti, jonka jälkeen tyytyväisyys omaan kehoon on lähtenyt taas nousuun. Nuorten miesten käsitykset omasta kehostaan puolestaan pysyivät melko vakaina koko 19 vuoden tutkimusjakson ajan. (Cash, Morrow, Hrabosky & Berry 2004, 1081)

Useat kehonkuva-tutkimukset osoittavat, että nuorten miesten keskuudessa esiintyy yhtäläillä tyytymättömyyttä omaan kehoon kuin nuorten naistenkin keskuudessa. Eräässä itävaltalaisille, ranskalaisille ja yhdysvaltalaisille nuorille miehille tehdyssä tutkimuksessa miehet valitsivat ihannekehonkuvakseen huomattavasti omaa kehoaan lihaksikkaamman kehonkuvan. He myös uskoivat naisten olevan kiinnostuneempia lihaksikkaista ja urheilullisista miehistä. (Wykes & Gunter 2005, 5 – 6.)

Ata ja kumppanit ovat omassa tutkimuksessaan selvittäneet sukupuolen, itsetunnon, sosiaalisten suhteiden sekä median vaikutuksia yhdysvaltalaisien nuorten kehonkuvaan ja ruokailutottumuksiin. Tutkimustulosten mukaan nuoret olivat tyytymättömiä omaan kehoonsa; pojat olivat eniten huolissaan lihaksistaan ja ylävartalostaan, tyttöjen tavoitellessa pienempää vaatekokoa. Tutkimus vahvisti myös käsitystä siitä, että huono itsetunto, vähäinen sosiaalinen tuki sekä painoon liittyvä kiusaaminen ovat yhteydessä negatiiviseen kehonkuvaan ja ruokailutottumuksiin. Atan ja kumppaneiden tutkimustuloksista oli nähtävissä selkeitä eroja sukupuolten välillä muun muassa itsetunnossa, kehonkuvassa ja suhtautumisessa ruokaan. Tyttöillä ilmeni merkitsevästi enemmän negatiivisia tunteita omaa kehoaan ja sen toimintoja kohtaan. Tytöt kuitenkin ilmoittivat myös saavansa ikätovereiltaan poikia enemmän tukea sekä kokevansa enemmän paineita median taholta ja joutuvansa useammin perheen kiusaamaksi painonsa vuoksi. Pojat puolestaan kokivat perheen ja ystävien taholta enemmän lihasten kasvattamiseen liittyvää painostusta sekä kokivat itsetuntonsa tyttöjä paremmaksi. (Ata ym. 2007, 1024 – 1037.)

Negatiivisen kehonkuvan aiheuttamat oireet voivat vaihdella vatsakivusta ja päänsärystä paniikkikohtauksiin ja syömishäiriöihin (Dutta 2007, 1038). Kun kehosta alkaa muodostua jatkuvan tarkkailun kohde – jopa pakkomielle – saattaa yksilölle kehittyä psyykkisiä ongelmia ja käytöshäiriöitä. Lopulta ongelmat voivat johtaa yleistä terveyttä heikentäviin häiriöihin myös ruokailutottumuksissa. (Wykes & Gunter 2005, 172.) Myös nuoren tupakointi painonpudotustarkoituksessa voi olla oire tyytymättömyydestä omaan kehoon (Dutta 2007, 1038).

Ruotsalaistutkijat Frisén ja Holmqvist tarkastelivat tutkimuksessaan nuorten positiivista kehonkuvaa. Tutkimuksessa keskityttiin nuorten tyytyväisyyteen kehonsa ulkomuotoon, näkemyksiin kuntoilusta sekä perheen ja ystävien vaikutuksiin kehonkuvan kokemiseen. Tutkimusjoukon muodostivat 10 – 13-vuotiaat nuoret, jotka aikaisemmassa kehonkuvatutkimuksessa olivat ilmaisseet korkeaa tyytyväisyyttä omaan kehoonsa. Frisénin ja Holmqvistin tutkimuksen tulokset osoittivat, että nuoret luonnehtivat tyytyväisyyttä omaan kehoonsa lähinnä sen toiminnallisuuden näkökulmasta ja pitivät tärkeänä oman kehon epätäydellisyyden hyväksymistä. Valtaosa tutkimukseen osallistuneista kehoonsa tyytyväisistä nuorista oli fyysisesti aktiivisia sekä piti kuntoilua hauskana ja terveyttä edistävänä. Vaikka osa tutkimukseen osallistuneista nuorista ilmoitti saaneensa joko perheeltään tai kavereiltaan negatiivista palautetta ulkomuodostaan, sillä ei tulosten mukaan tuntunut olevan vaikutusta positiivisen kehonkuvan omaavien nuorten käsityksiin itsestään. (Frisén & Holmqvist 2010, 205.)

Nuoren kehonkuvan muodostumiseen vaikuttavat tutkimustulosten perusteella monet biologiset, psykologiset ja sosiaaliset tekijät. Näiden tekijöiden yhteisvaikutuksesta muodostuvat nuoren asenteet omaa kehoaan kohtaan. Asenteet taas vaikuttavat osaltaan siihen, miten nuori hahmottaa ja tulkitsee elämän erilaisia tapahtumia sekä reagoi niihin. (Cohen 2007, 6 – 13.) Muun muassa median vaikutukset ja psykososiaalinen stressi ovat yhteydessä negatiiviseen kehonkuvaan. Tämän tiedon pohjalta voidaan kartoittaa yksilön kehonkuvaan yhteydessä olevia tekijöitä ja edesauttaa epäterveellisiin ruokailutottumuksiin vaikuttavien tekijöiden tunnistamista. (Shroff, Calogero & Thompson 2009, 128 – 129.)

Anschutz ja kumppanit pyrkivät selvittämään yhteiskunnassa vallitsevien kauneusihanteiden yhteyksiä tyttöjen kehonkuvan kokemiseen. He tutkivat sitä,

aiheuttaako televisiosta välittyvä nuorten naisten laihuuden ihannointi tyytymättömyyttä omaan kehoon 9 – 12-vuotiailla tytöillä. Tutkimuksessa tytöille näytettiin kolme eri videonäytettä satunnaisessa järjestyksessä. Yhdessä näytteessä laihuutta ihannoitiin selkeästi, toisesta ihannointi välittyi epäsuorasti ja kolmas video oli laihuuden suhteen neutraali. Videonäytteiden katsomisen jälkeen tytöt täyttivät kyselylomakkeen, jossa kartoitettiin heidän tyytymättömyyttään omaan kehoonsa. Tutkimuksen mukaan ainoastaan 11 – 12-vuotiaiden tyttöjen kehonkuva muuttui negatiivisemmaksi heidän katsottuaan laihuutta ihannoivan videon ja he toivoivat itselleen laiempaa vartaloa. (Anschutz ym. 2011, 26.)

Vuosien tutkimuksen perusteella voidaan sanoa, että huoli omasta kehosta on laajalle levinnyt ilmiö etenkin nuorten naisten, mutta myös nuorten miesten ja jopa lasten keskuudessa (Wykes & Gunter 2005, 172).

2.3 Murrosikäisen nuoren fyysinen kehitys

Nuoren kehitys tapahtuu neljällä tasolla: fysiologiset muutokset ja kypsyminen, ajattelutaitojen kehitys, sosiaalisen ympäristön laajentuminen sekä sosiaalis-kulttuurisen ympäristön muutokset (Nurmi, Ahonen, Lyytinen, Lyytinen, Pulkkinen & Ruoppila 2006, 126). Kasvuun ja kehitykseen vaikuttaa vahvasti nuoren kypsyminen, jonka taustalla ovat perimä, ympäristö ja nuoren oma aktiivisuus. Yksilölliset erot kypsymisessä ovat suuret. Nuoruuden kognitiiviseen kehitykseen sisältyy loogisen ja abstraktin ajattelun taitojen kehittyminen. Myös eettinen pohdinta tulee vähitellen osaksi nuoren ajatusmaailmaa. Sosiaalisen kehityksen myötä nuori saavuttaa oman sosiaalisen ja kulttuurisen päämäärän ja integroituu osaksi yhteiskuntaa. Aikuiskulttuurin normien vastustaminen on oleellisesti nuoruuteen kuuluva kehityshaaste, normeja vastaan taistelemalla nuorelle muodostuu vähitellen oma maailmankatsomus. (Aaltonen ym. 1999, 14 – 19.)

Nuoruusikä on lapsuuden ja aikuisuuden välille, ikävuosiin 12 – 22, sijoittuva kehitysvaihe (Aalberg & Siimes 2007, 15). Nuoruusikä jaetaan kolmeen vaiheeseen: varhaisnuoruuteen, keskinuoruuteen ja myöhäisnuoruuteen. Vaiheiden sijoittuminen iän

suhteen vaihtelee hieman lähteestä riippuen. (Laine 2000, 101.) Varsinaisen *murrosiän* eli puberteetin katsotaan ajoittuvan varhaisnuoruuteen. Murrosiällä tarkoitetaan **tässä tutkimuksessa** biologisen ja fysiologisen kehityksen vaihetta, jonka aikana lapsesta kehittyy fyysisesti aikuinen. (Aalberg & Siimes 2007, 15.) Fysiologisesti murros tarkoittaa sitä, että nuori saavuttaa sukukypsyyden (Turunen 1996, 102). Murrosikä kestää yleisesti kahdesta viiteen vuotta. Murrosikä alkaa tytöillä keskimäärin aikaisemmin kuin pojilla. (Aalberg & Siimes 2007, 15.)

Nuoren vartalon mittasuhteiden muotoutuminen alkaa jo ennen murrosikää. Vartalon ja raajojen eri osat saavuttavat lopulliset mittasuhteensa murrosiän eri vaiheissa. Ensimmäisenä päättyy käsien ja jalkaterien kasvu. Kasvupyrähdysen aikana kasvavat erityisesti alaraajat, ja sen jälkeinen kasvu on lähinnä vartalon kasvua. Tytöillä vartalon suhteiden muotoutumiseen liittyy muun muassa lantion luiden levittäytyminen. (Aalberg & Siimes 2007, 33 – 35.) Tytöillä murrosiän fyysisiin muutoksiin kuuluu olennaisena osana myös kehon rasvan lisääntyminen, mikä aiheuttaa usein tyytymättömyyttä omaan painoon ja kehoon (Välimaa, Ojala, Tynjälä, Villberg & Kannas 2005, 4843). Varhaismurrosiässä rasvan määrä elimistössä lisääntyy myös pojilla. Rasvan lisääntyminen saattaa johtaa varsinkin tytöillä ruokavalion muuttamiseen. Rinnan ympärys kasvaa normaalisti vasta pituuskasvun jälkeen. Raajojen kasvu ennen varsinaista pituuskasvua muokkaa nuoren kuvaa omasta kehostaan. Raajojen suhteettomuus muihin ruumiinosiin nähden aiheuttaa nuoressa hämmennystä. Käsien ja jalkaterien nopea kasvu vaikeuttaa liikkeen koordinaatiota ja aiheuttaa nuoressa kömpelyyttä ja epävarmuutta. Myös lihakset kasvavat murrosiän aikana. Tytöillä lihassolujen kasvu saavuttaa huippunsa keskimäärin 13 vuoden iässä, pojilla lihassolut kasvavat huomattavasti tyttöjä nopeammin ja pidempään. Ylävartalon lihakset kasvavat suhteellisesti enemmän pojilla ja alaraajojen lihakset tytöillä. (Aalberg & Siimes 2007, 33 – 35.)

Murrosiässä tapahtuva fyysinen kasvu käynnistää psykologisen, psykososiaalisen ja seksuaalisen kehityksen. Nuoruuden psykososiaalinen kypsyminen jatkuu yleensä vielä useamman vuoden murrosiän päättymisen jälkeen. Tyttöjen ja poikien kasvun ja kypsymisen aikataulut ovat hyvin erilaisia. Tytöillä fyysinen kasvu ja sukupuolielinten kehittyminen tapahtuvat samanaikaisesti, kun taas pojilla fyysinen kasvu jatkuu myös murrosiän jälkeen. Murrosiän kehityksen ajoitus ja nopeus ovat yksilöllisiä ja johtuvat

usein perimästä. (Aalberg & Siimes 2007, 15, 145.)

Fysiologinen kasvu ja hormonitoiminnan lisääntyminen murrosiässä aiheuttavat lapsuuden kehonkuvan hajoamisen ja vaikuttavat yksilön psyykkiseen tasapainoon. Nuoruusikä onkin usein psykologista sopeutumista näihin sisäisiin ja ulkoisiin muutoksiin. (Aalberg & Siimes 2007, 15.) Fyysinen kasvu ja sukupuolikypsytyden saavuttaminen muokkaavat nuoren suhtautumista ympäristöönsä ja omaan itseensä (Nurmi 2000, 256). Nuoren kasvun haasteet ilmenevät usein huolena omasta kehostaan (Laine 2000, 102). Rosenblumin ja Lewisin tutkimuksessa kartoitettiin 13-, 15- ja 18-vuotiaiden nuorten painoindeksejä, kehonkuvia ja kokemuksia omasta fyysisestä viehättävyydestään. Verrattaessa tyytymättömyyttä omaan kehoon sukupuolittain, tuloksissa ilmeni eroja 13- ja 15-vuotiaiden kohdalla. Tutkimustulosten perusteella näyttää siltä, että fyysisen ja psyykkisen kasvun ja kehityksen myötä tyytymättömyys omaan kehoon lisääntyy tytöillä, mutta vähenee pojilla. Painoindeksillä, tyytymättömyydellä omaan kehoon sekä fyysisen viehättävyyden kokemisella havaittiin olevan tilastollisesti melkein merkitsevä yhteys. Kyseisen tutkimuksen tulokset osoittavat, että sillä, miten muut nuoren ulkomuodon hahmottavat, on vain vähän tekemistä heidän itsensä kokeman kehonkuvan kanssa. (Rosenblum & Lewis 1999, 54 – 58.)

Seuraavissa luvuissa käsitellään murrosikäisen nuoren fyysistä kehitystä yksityiskohtaisemmin. Alaluvussa 2.3.1 tarkastellaan murrosikäisen nuoren pituuskasvua. Toisessa alaluvussa 2.3.2 puolestaan esitellään murrosikäisen nuoren painon kehityksen pääpiirteitä sekä painon mittaamista.

2.3.1 Pituuskasvu

Nuoren pituuskasvu on hitaimmillaan juuri ennen murrosiän alkamista, 10 – 12 vuoden iässä. Nuoruudessa nopeimman pituuskasvun vaihe eli niin sanottu *kasvupyrähdys* sijoittuu tytöillä murrosiän keskivaiheille ja pojilla murrosiän loppuun. Pojilla kasvupyrähdys kestää noin kaksi vuotta, tytöillä kasvu on hitaampaa ja kestää hieman kauemmin. Kasvupyrähdysten aiheuttaa sukupuolihormonin erityksen alkaminen ja

kasvuhormonin erityksen lisääntyminen. Nopeimman kasvun vaiheessa, noin 14 vuoden iässä, pojat kasvavat jopa 1,0 cm kuukaudessa ja 12,0 cm vuodessa. Tämän jälkeen poikien pituuskasvu jatkuu vielä kolmesta viiteen vuotta, jatkuvasti hidastuen. Yleensä kasvunopeus puolittuu vuosittain kasvupyrähdysten jälkeen. Lopullisen pituutensa pojat saavuttavat keskimäärin 18-vuotiaana. Tyttöillä kasvupyrähdys sijoittuu keskimäärin 12 vuoden ikään, jolloin tytöt kasvavat keskimäärin 0,8 cm kuukaudessa eli 8 – 10 cm nopeimman kasvun vuotena. Tyttöjen pituuskasvu päättyy keskimäärin 16-vuotiaana. (Aalberg & Siimes 2007, 16 – 18.)

Pituuteen vaikuttavia tekijöitä on monia, mutta terveen nuoren pituuskasvu etenee yleensä johdonmukaisesti. Tämä tarkoittaa sitä, että pituus ja paino kasvavat samankaltaisesti. Perintötekijät määrittävät kasvuvaran eli suotuisissa olosuhteissa toteutuvan aikuispituuden sekä kasvukauden nopeuden ja keston. Vanhempien pituuksien perusteella nuorelle on mahdollista laskea odotettu aikuispituus. Pituusennusteen arviointimenetelmät perustuvat murrosiän etenemiseen ja luustoikään. Aikuispituus on parhaiten ennakoitavissa silloin, kun molemmat vanhemmat ovat sukupuoleensa nähden joko pitkiä, keskimittaisia tai lyhyitä. Mikäli vanhemmat ovat suhteellisesti erimittaisia, odotuspituus ei ole luotettava mittari ennakoitaessa aikuispituutta. Jos isän tai äidin murrosiän alkamisaika ja eteneminen ovat olleet poikkeuksellisen varhaisia tai myöhäisiä, perintötekijät vaikuttavat myös lasten murrosiän alkamiseen ja pituuskasvuun. Vastaavasti jos pituuden kehitys ja murrosiän ajoittuminen ovat vanhemmilla olleet heidän ikäluokkaansa verrattuna keskimääräisiä, ovat ne todennäköisesti keskimääräisiä myös heidän lapsillaan. Perimän lisäksi yksilön pituuskasvuun vaikuttavia tekijöitä ovat muun muassa ravinnon määrä, laatu ja sen mahdolliset puutteet, sekä psykososiaaliset kasvuolosuhteet. (Aalberg & Siimes 2007, 18 – 19, 23.)

Tytöillä varhainen murrosikä aientaa myös kasvupyrähdystä ja kasvuaika lyhenee. Pojilla myöhäinen murrosiän alkaminen viivästyttää kasvupyrähdystä, mikä aiheuttaa kasvukauden pidentymisen ja johtaa suurempaan aikuispituuteen. Viimeisen sadan vuoden aikana sekä suomalaisten tyttöjen että poikien keskipituudet ovat kasvaneet. Tällaista kehitystä kutsutaan sekulaarikasvuksi, joka tarkoittaa pituuskasvun lisääntymistä sukupolvesta toiseen. Pituuden sekulaarikasvun katsotaan johtuvan ravitsemuksen, terveydentilan ja talouden yleisestä kohentumisesta. Naisten ja miesten

keskipituuksien alueelliset erot ovat Suomessa selvät; keskipituudet ovat korkeimmat Etelä-Suomessa ja alimmat Itä-Suomessa. Pituuteen ovat yhteydessä myös sosioekonominen asema ja koulutustaso. Korkeakoulun käyneiden keskimääräinen pituus on suurempi kuin peruskoulutuksen saaneiden. (Aalberg & Siimes 2007, 19 – 24.)

2.3.2 Painon kehitys ja mittaaminen

Nuoren fyysiseen kasvuun kuuluu luonnollisena osana painon nousu. Painon, kuten pituudenkin, normaali kehitys etenee tasapainoisesti, perimä huomioiden. Painon ja pituuden suhde riippuu sukupuolesta, ja muuttuu iän myötä. (Aalberg & Siimes 2007, 29 – 33, 263.) Kuvan muodostaminen omasta kehosta on yksi nuoruuteen kuuluva kehitystehtävä, ja koettu paino on osa tätä kehonkuvaa (Välimaa ym. 2005, 4843).

Paino voidaan ilmoittaa kilogrammoina, suhteellisena painona tai kehon *painoindeksinä* (BMI). Helpoin ja yleisimmin käytetty painon osoitin muun muassa ylipainoa ja alipainoa kartoitettaessa on painoindeksi, jota käytetään arvioitaessa painoa pituuskasvun päätyttyä. Painoindeksi lasketaan jakamalla paino (kg) pituuden neliöllä (m²). (Aalberg & Siimes 2007, 29.) (KUVIO 3) Painoindeksin painon mittaamismenetelmäksi kehitti jo vuonna 1835 belgialainen matemaatikko Quetelet. Hän alkoi ensimmäisenä soveltaa tilastollisia menetelmiä biologisten ilmiöiden kuvaamiseen. Quetelet arvioi, että kasvun aikana paino lisääntyy lähes samassa suhteessa kuin pituuden neliö. Queteletin kehittämä painoindeksi otettiin lääketieteessä käyttöön vasta 1970-luvulla. Suomalaisessa terveydenhuollossa sitä on käytetty 1980-luvulta lähtien. (Fogelholm 2006, 49 – 61.)

$$\frac{\text{PAINO (kg)}}{\text{PITUUS (m)} \times \text{PITUUS (m)}} = \text{PAINOINDEKSI (BMI)}$$

KUVIO 3. Painoindeksin laskukaava (Fogelholm 2006, 49 – 61)

Painoindeksiä käytetään maailmanlaajuisesti arvioitaessa aikuisten painoa (Janson & Danielsson 2005, 33). Painoindeksiä ei kuitenkaan suositella käytettävän ensisijaisena painon arviointimenetelmänä nuorilla, joiden pituuskasvu ei ole vielä päättynyt (Välimaa & Ojala 2004, 60). Painoindeksin käyttöön liittyy kuitenkin rajoituksia myös aikuisilla. Se ei esimerkiksi kerro kehon koostumusta eli sitä, koostuuko ruumiinpaino lihaksista vai rasvasta. (Janson & Danielsson 2005, 33.)

Painoindeksit jaetaan yleisesti kuuteen painoindeksiluokkaan, joita ovat normaalia alhaisempi paino (BMI 18,4 tai alle), normaali paino (BMI 18,5 – 24,9), lievä lihavuus (BMI 25,0 – 29,9), merkittävä lihavuus (BMI 30,0 – 34,9), vaikea lihavuus (BMI 35,0 – 39,9) ja sairaalloinen lihavuus (BMI 40,0 tai yli). Painoindeksin arvon ollessa alle 17,0 voidaan puhua merkittävästä alipainosta ja arvon ollessa alle 15,0 sairaalloisesta alipainosta. (Janson & Danielsson 2005, 33; Darwin Media Oy 2011, www-dokumentti.) (TAULUKKO 1) Normaalia suuremmasta painosta puhuttaessa voidaan käyttää monia eri käsitteitä. Ylipainolla tarkoitetaan lievempää liikapainoa kuin lihavuudella. Lihavuus puolestaan on sairaus, ja ylipaino merkitsee lihavuuden riskiä. (Aalberg & Siimes 2007, 33, 263.)

TAULUKKO 1. Painoluokitusten raja-arvot painoindeksillä mitattuna

Painoindeksiluokka	Painoindeksin raja-arvot (kg/m ²)
Sairaalloinen alipaino	alle 15,0
Merkittävä alipaino	17,0 – 15,0
Normaalia alhaisempi paino	18,4 tai alle
Normaali paino	18,5 – 24,9
Lievä lihavuus	25,0 – 29,9
Merkittävä lihavuus	30,0 – 34,9
Vaikea lihavuus	35,0 – 39,0
Sairaalloinen lihavuus	40,0 tai yli

Suomessa muun muassa kouluterveydenhuollossa käytetyissä kasvukäyryissä lasten ja nuorten painoa arvioidaan suhteessa pituuteen, koska suuri osa samanikäisten nuorten painonvaihtelusta perustuu yksilöllisen pituuskasvun vaihteluun (Aalberg & Siimes 2007, 29 – 31). Suhteellisella painolla eli pituuspainolla tarkoitetaan painoa samaa sukupuolta olevien samanpituisten lasten ja nuorten keskipainoon verrattuna (Janson & Danielsson 2005, 31). **Tässä tutkimuksessa** nuorten painon arvioinnissa käytetään painoindeksiä ja taulukossa 1 esitettyjä painoindeksin raja-arvoja, koska nuorten suhteellisen painon selvittäminen suurelle tutkimusjoukolle olisi ollut kohtuuttoman työlästä. Painoindeksit pystyttiin **tässä tutkimuksessa** laskemaan nuorten kyselylomakkeessa ilmoittamien pituuksien ja painojen perusteella. On huomioitava, että nuorten luokittelu painoindeksiluokkiin on viitteellistä, koska osa tutkimukseen osallistuneista kahdeksas- ja yhdeksäsluokkalaisista nuorista on vielä murrosiän nopeimman kasvun vaiheessa.

Nuorilla painon kehitykseen liittyy yleisesti riski ylipainosta ja alipainosta (Aalberg & Siimes 2007, 26). Yleensä nuoren painon nopea muutos kertoo siitä, että hänen elämässään on tapahtunut jotakin haitallista (Aaltonen ym. 1999, 154). Murrosiän aikana nuori kiinnostuu omasta ulkonäöstään. Varsinkin tytöt tarkkailevat aktiivisesti painoaan. He saattavat vähentää syömistään ja siirtyä yksipuoliseen ja riittämättömään ruokavalioon. (Aaltonen ym. 1999, 149.) Murrosiässä olevat tytöt uskovat usein olevansa liian lihavia. Heidän arvionsa omasta painostaan ei usein kuitenkaan ole totuudenmukainen. Vartalon pyöreys häiritsee monesti etenkin tyttöjä, pojat taas kokevat vartalon hoikkuuden tyttöjä useammin negatiivisena piirteenä. (Cacciatore 2006, 107.) Monelle pojalle lihasmassa on tärkeä ulkonäöllinen seikka. Treenattujen lihasten koetaan korostavan maskuliinisuutta. Epärealistinen käsitys omasta painosta ja tyytymättömyys omaan kehoon saattavat johtaa esimerkiksi jatkuvaan laihduttamisen tarpeeseen ja aiheuttaa osalla nuorista syömishäiriöitä. Tiukkojen dieettien noudattaminen kasvukautena johtaa helposti aliravitsemukseen, mikä heijastuu myös pituuden ja painon kehitykseen ja tytöillä saattaa myöhemmällä iällä altistaa esimerkiksi osteoporoosille eli luukadolle. (Aalberg & Siimes 2007, 26, 35.)

Oman painon kokemisen ja laihduttamisen on todettu olevan yhteydessä toisiinsa. Nuorten painonhuolien ja niitä seuraavan laihduttamisen taustalla näyttää olevan

vahvemmin kokemus lihavasta kehosta kuin todellinen ylipaino. (Välimaa ym. 2005, 4843.) Straussin vuonna 1999 tekemässä tutkimuksessa jopa 52 prosenttia tutkimukseen osallistuneista tytöistä arvioi olevansa ylipainoisia, vaikka he todellisuudessa olivat normaalipainoisia. Vastaava luku poikien kohdalla oli 25 prosenttia. Itsensä lihavaksi kokeneet nuoret myös usein laihduttivat, vaikka heillä ei ollut siihen todellista tarvetta. (Strauss 1999, 741 – 747, [www-dokumentti](#).)

Suomessa vuosina 1979 – 1999 toteutetussa Adolescent Health and Lifestyle Study (AHLS) –nimisessä tutkimuksessa kartoitettiin 12-, 14-, 16- ja 18-vuotiaiden nuorten huolta omasta painostaan. Tutkimuksen tarkoituksena oli arvioida, onko itseään ylipainoisena pitävien nuorten osuus kasvanut tutkimusjakson aikana sekä sitä, millainen yhteys itsearvioidulla painolla ja painoon kohdistuvalla huolella on eri-ikäisten tyttöjen ja poikien keskuudessa. Tutkijat arvioivat tähän vaikuttavan muun muassa sen, että painoon liittyy erilaisia arvoja tyttöjen ja poikien keskuudessa. Pojat saattavat esimerkiksi yhdistää suuremman fyysisen koon voimaan ja maskuliinisuuteen. Myös kyseisen tutkimuksen tulosten mukaan tytöt ovat painostaan keskimäärin poikia huolestuneempia. Itsensä ylipainoiseksi arvioivien niin normaalipainoisten kuin ylipainoistenkin nuorten osuus pieneni tutkimusjakson aikana kaikissa ikäluokissa. Vaikka ylipainoisten nuorten osuus on todellisuudessa kasvanut, nuoret eivät tutkimuksen mukaan enää pidä itseään ylipainoisena yhtä usein kuin aikaisemmin. Kyseisen tutkimuksen tulosten perusteella vaikuttaa siltä, että nuoret vertaavat itseään yhä useammin ikätovereihinsa, eivätkä niinkään kulttuurin määrittelemiін ihanteisiin. Näin ollen nuorison yleinen lihominen vaikuttaa siihen, että vertailukohdat ovat yhä useammin entistä lihavampia, jolloin itsensä arvioiminen ylipainoiseksi on epätodennäköisempää. Vaikka laihuuden ihannointi länsimaisissa kulttuureissa on viimeisten vuosikymmenten aikana lisääntynyt, tutkimuksen tulokset eivät tue yleistä käsitystä painostaan huolestuneiden nuorten määrän kasvusta. (Kaltiala-Heino, Kautiainen, Virtanen, Rimpelä & Rimpelä 2003, 4 – 10.)

Määrittystavasta riippuen suomalaisista nuorista noin 5 – 10 prosenttia on lihavia. Lihavien nuorten osuus on selkeästi kasvanut 2000-luvulla. (Aalberg & Siimes 2007, 264.) Terveiden ja hyvinvoinnin laitos (THL) julkaisi helmikuussa 2010 raportin, jossa kuvataan Lasten terveysseurannan kehittäminen -hankkeen (LATE) vuosina 2007 – 2008 toteuttaman lasten terveysseurantatutkimuksen keskeiset tulokset. Tutkimukseen

osallistui yhteensä 1540 eri-ikäistä lasta ja nuorta eri puolilta Suomea. Heistä kahdeksas- ja yhdeksäsluokkalaisia nuoria oli 221. Tutkimus toteutettiin lastenneuvoloissa ja kouluterveydenhuollossa tehtävissä määräaikaissa terveystarkastuksissa, joissa kartoitettiin lasten ja nuorten terveyteen liittyviä seikkoja, muun muassa ylipainoa ja ruokailutottumuksia. Nuorten painoa tarkasteltiin suhteellisenä painona. Tutkimuksen mukaan jopa noin neljäsosa yläkouluikäisistä oli ylipainoisia. Normaalipainoisia kahdeksas- ja yhdeksäsluokkalaisista tytöistä ja pojista oli tutkimuksen mukaan hieman yli 60 prosenttia. Ylipainoisia tai lihavia oli pojista 28 prosenttia ja tytöistä 34 prosenttia. Lihavien osuus oli pojista 15 prosenttia ja tytöistä 11 prosenttia. Alipainoisia kahdeksas- ja yhdeksäsluokkalaisista pojista ja tytöistä oli yhteensä 3,4 prosenttia. Alipainoprosentti oli hiukan suurempi pojilla kuin tytöillä. Pojista 5,1 prosenttia oli alipainoisia, kun vastaava luku tytöillä oli 1,9. (Mäki & Laatikainen 2010a, 17 – 18; Mäki & Laatikainen 2010b 35 – 52; Mäki & Laatikainen 2010c, 53 – 57.)

Lihavuus on yleensä monitekijäinen tila, ja ikä on tärkeä lihavuuteen yhteydessä oleva tekijä (Uusitupa 2005, 376). Nuorten lihavuuden syistä ylivoimaisesti yleisimpiä ovat ravitsemukselliset ja psykososiaaliset syyt (Aalberg & Siimes 2007, 264). Lihavuuden riski on suuri myös niissä tapauksissa, joissa lapsi on perheen ainoa tai selvästi muita lapsia nuorempi, lapsella on liikuntaa rajoittava pitkäaikaissairaus tai perhe on kriisissä (Simell & Niinikoski 2005, 595). Murrosiässä monen nuoren fyysinen aktiivisuus vähenee. Samoihin aikoihin koulupäivät pitenevät, välitunneilla vain istutaan ja jutellaan ja tietokoneen käyttö lisääntyy. Näistä syistä monille esimurrosikäisille kertyy rasvaa. (Janson & Danielsson 2005, 144.) Myös perimällä on vaikutusta nuoren lihavuuden kehittymiseen, varsinkin jos molemmat vanhemmat ovat lihavia (Aalberg & Siimes 2007, 264).

Nuorelle ylipainoisuus on kokonaisvaltaisesti hyvinvointia heikentävä asia. Ylipaino aiheuttaa huonommuuden tunnetta ja heikentää nuoren itsetuntoa. Nuorelle muodostuu helposti kielteinen kuva kehostaan. Ylipainoisen nuoren voi olla vaikea saada ystäviä ja ylipaino saattaa olla yhteydessä myös kiusaamiseen. (Aaltonen ym. 1999, 155.) Gray ja Leyland ovat omassa tutkimuksessaan selvittäneet nuorten ylipainoa ja psykososiaalista hyvinvointia. Tulokset osoittivat, että ylipainoisuus on yhteydessä psykososiaaliseen stressiin tyttöjen kohdalla, sen sijaan poikien kohdalla yhteyttä ei havaittu. (Gray &

Leyland 2008, 616 – 621)

WHO–Koululaistutkimus on kansainvälinen Maailman Terveysjärjestön koordinoima pitkäkestoinen tutkimus, jossa tarkastellaan monipuolisesti 11-, 13- ja 15-vuotiaiden koululaisten terveyskäyttäytymistä eri konteksteissa. Tutkimuksella saadaan tietoa myös lasten ja nuorten terveyden kokemuksista ja itsearvioidusta terveydestä. Tutkimuksen keskeisiä sisällöllisiä painopistealueita tämän tutkimuksen kannalta ovat lasten ja nuorten ruokailutottumukset ja ateriointi, sekä perhe ja sosiaalinen tuki. WHO-Koululaistutkimus tarjoaa tutkimustietoa, jota hyödynnetään kansallisissa opetusohjelmissa ja kehitettäessä suomalaista terveystiedon opetusta ja sen tutkimusta. Koululaistutkimuksen tulokset ovat myös antaneet paljon aihetta esimerkiksi yleiseen koulutus- ja terveystieteelliseen keskusteluun. (Currie, Gabhainn, Godeau, Roberts, Smith, Currie, Pickett, Richter, Morgan & Barnekow 2008, 1 – 15.)

Suomen Lääkärilehdessä vuonna 2005 julkaistun tutkimuksen aineisto on osa kansainvälistä WHO-Koululaistutkimusta ja siinä tarkastellaan WHO-Koululaistutkimuksen aineiston perusteella 15-vuotiaiden nuorten ylipainoisuuden esiintymistä ja ylipainoisten nuorten käsitystä omasta painostaan ja kehostaan. Lisäksi tutkimuksessa tarkastellaan painon pudottamisen yleisyyttä 15-vuotiaiden nuorten keskuudessa. Tutkimuksen mukaan ylipainoiset nuoret olivat yleisesti tietoisia omasta ylipainostaan. He kokivat itsensä liian lihaviksi ja yrittivät sen vuoksi pudottaa painoaan laihduttamalla tai ainakin olivat omasta mielestään laihduttamisen tarpeessa. Tutkimuksen mukaan ylipainoiset tytöt kokivat poikia yleisemmin olevansa liian lihavia, ja he myös laihduttivat yleisemmin kuin pojat. Poikien käsitykset omasta painostaan olivat positiivisempia. (Välimaa ym. 2005, 4843 – 4847.)

2.4 Ravitsemussuositukset

Monipuolinen ja vaihteleva ruokavalio on tärkeä osa terveellistä elämäntapaa. Monipuolinen ja riittävä ravinto on edellytys nuoren terveelle ja tasapainoiselle kasvu- ja kehitykselle. *Ravitsemussuositukset* antavat tietoa ruokavaliosta, joka auttaa turvaamaan terveyden ylläpitämisen. Suomalaiset ravitsemussuositukset on laadittu

tavalliselle suomalaiselle kansalle, aikuisille ja lapsille. (Seppänen 1992, 21.)

Tämän luvun ensimmäisessä alaluvussa 2.4.1 määritellään ravitsemussuosituksia sekä luodaan tiivis katsaus niiden historiaan ja kehitykseen. Alaluvussa 2.4.2 esitellään tämän tutkimuksen toteutushetkellä voimassa olevat vuoden 2005 suomalaiset ravitsemussuositukset ja ruoka-aineiden valintaa ohjaavat mallit. Viimeisessä alaluvussa 2.4.3 kartoitetaan murrosikäisen nuoren ravitsemuksessa huomioitavia seikkoja.

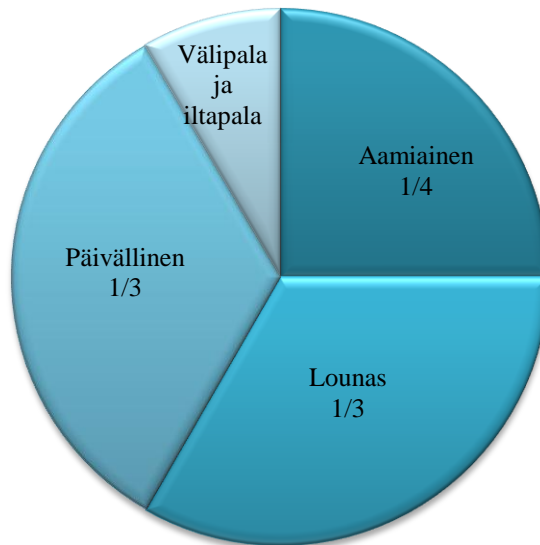
2.4.1 Ravitsemussuositusten määrittelyä ja historiaa

Ravitsemussuosituksissa kerrotaan kuinka paljon ihminen tarvitsee eri ravintoaineita pysyäkseen terveenä. Määrät vaihtelevat väestö- ja ikäryhmän sekä sukupuolen mukaan. Myös jotkut sairaudet vaikuttavat ravitsemussuositusten soveltamiseen. (Aro 2008, 179.) Ravinnon ja ravintoaineiden tarpeeseen vaikuttavat myös ihmisen koko, fyysinen aktiivisuus, terveys, perimä, ympäristö sekä ruokavalion koostumus (Hasunen 1999, 46).

Ravitsemussuositukset määrittävät kansalliset ravitsemuksen kehittämistavoitteet. Jokaisella maalla on yleensä omat ravitsemussuositukset, koska ravitsemukselliset ja terveydelliset haasteet eroavat toisistaan eri maissa. Ravitsemussuosituksiin sisältyvät myös ravintoaineista annetut suositukset. (Kylliäinen & Lintunen 2002, 90.) Aiemmin ravitsemussuositusten tavoitteena on ollut ehkäistä eri ravintoaineiden puutostiloja. Nykyisin sen sijaan ravitsemussuosituksilla pyritään elintoimintojen ja terveyden parantamiseen ja ylläpitämiseen. Ravitsemussuositusten perustana on kokonaisnäkemys terveyden ja ravinnon välisistä suhteista. (Hasunen 1999, 46 – 49.) Mikään yksittäinen ruoka ei ole epäterveellinen kohtuullisesti nautittuna. Ruokavalion laadun ratkaisee sen kokonaisuus. (Hasunen, Kalavainen, Keinonen, Lagström, Lyytikäinen, Nurttila, Peltola & Talvia 2004, 24.)

Ravitsemussuositusten yhteydessä mainitaan myös säännöllinen *ateriarytmi*. Säännöllinen ateriarytmi takaa elimistölle tasaisen ravinnonsaannin ja auttaa jaksamisessa. Viime aikoina välipalatyypinen ruokailu ja epäsäännölliset ruokailuajat ovat yleistyneet. (Parkkinen & Serti 2006, 33.) Päivittäisen ravinnon jakaminen usealle

eri aterialle on tarpeellista ravinnon tehokkaan hyödyntämisen ja elimistön toiminnan kannalta. Suositusten mukaan päivän aikana tulisi nauttia aamiainen, kaksi lämmintä ateriaa, välipala, sekä iltapala. Tällöin aterioiden väliksi muodostuu 3 – 4 tuntia. Päivittäisen energiansaannin jakautuminen päivän aterioille on esitetty kuviossa 4. (Soininen, Merisuo-Storm, Ketola, Sihvonen & Pärkö 2007, 51.)



KUVIO 4. Päivittäisen energiansaannin jakautuminen päivän aterioille (Soininen ym. 2007, 51)

Ensimmäiset kansainväliset ravitsemussuositukset kehitettiin Kansainliitossa jo vuonna 1936. Myöhemmin on kansainvälisesti ja kansallisesti julkaistu runsaasti hieman eri perustein laadittuja suosituksia. Suositusten eroavaisuudet johtuvat tulkinnoista, kulttuurisista ruokailutottumuksista ja käytännön toteuttamismahdollisuuksista. Vuonna 1992 ravitsemussuosituksia oli annettu yli neljässäkymmenessä maassa. Tunnetuimmat näistä suosituksista ovat Yhdysvaltain kansallisen tutkimusneuvoston elintarvike- ja ravitsemuslautakunnan (National Research Council, Food and Nutrition Board) vuonna 1941 julkaisemat Recommended Dietary Allowances eli RDA-suositukset. Nämä suositukset saivat alkunsa toisen maailmasodan aikaisesta ruokapulasta ja niitä on sittemmin päivitetty noin joka viides vuosi. (Hasunen 1999, 46 – 50.)

Maailman terveysjärjestön WHO:n ja YK:n elintarvike- ja maatalousjärjestön yhteiset asiantuntijaryhmät (Joint FAO/WHO Expert Groups) ovat esittäneet suosituksia ja julkaisseet raportteja eri ravintoaineiden tarpeesta. Suositukset on määritelty erikseen aikuisille ja lapsille. EU:n Elintarvikeasiain tiedekomitea on antanut omat suosituksensa 1993. Suositukset ovat ravintoainekohtaisia ja ne nojaavat tieteellisiin havaintoihin. Tiedekomitean suosituksissa ei oteta kantaa ruokavalion kokonaisuuteen eikä elintarvikevalintoihin. (Hasunen 1999, 49 – 50.)

Pohjoismaissa ensimmäiset ravitsemussuositukset laadittiin 1980-luvun alussa. Suosituksilla pyrittiin ehkäisemään teollistuneiden maiden väestölle ominaisia sairauksia, kuten sydän- ja verisuonisairauksia. Uusimpien pohjoismaisten ravitsemussuositusten (The Nordic Nutrition Recommendations NNR 2004) kehittämiseen osallistui suuri joukko alan asiantuntijoita ja pohjoismaisia tutkimuslaitoksia. Suositukset on laatinut Pohjoismaiden ministerineuvosto. (Nordic Council of Ministers 2004, 5 – 9.)

Suomessa muun muassa sodan jälkeinen elintarvikepula vuonna 1947 johti siihen, että vuonna 1950 laadittiin ruoka-aine- ja ravinnontarvetaulukot puolustusvoimien tarpeisiin. Vuonna 1981 sosiaali- ja terveysministeriön niin kutsuttu ravitsemustoimikunta julkaisi selvityksen terveyden ja ravinnon välisistä suhteista, jonka perusteella taas laadittiin suositukset siitä, miten ravintoa pitäisi kehittää kansanterveyden kannalta suotuisampaan suuntaan. (Hasunen 1999, 51 – 52.) Suomessa ravitsemussuositusten uudistaminen ja julkaiseminen kuuluu maa- ja metsätalousministeriön alaiselle Valtion ravitsemusneuvottelukunnalle. Tämän tutkimuksen toteutushetkellä Suomessa on käytössä ”Suomalaiset ravitsemussuositukset – ravinto ja liikunta tasapainoon”, jotka julkaistiin vuonna 2005. Nämä suositukset pohjautuvat Pohjoismaisiin suosituksiin vuodelta 2004, joiden taustalla ovat kansainvälisten tiedeyhteisöjen ja asiantuntijaryhmien mittavat tieteelliset selvitykset. (Parkkinen & Serti 2006, 21.) Viimeisimpiin tutkimuksiin pohjautuvat käsitykset ravinnon ja terveyden välisistä yhteyksistä eivät ole juurikaan muuttuneet, mutta monet tiedot ovat varmistuneet ja tarkentuneet. Uutena asiana suosituksiin on lisätty liikuntasuositukset osana terveyttä edistäviä elämäntapoja. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005a, 4.) Viime aikoina käydyssä keskustelussa on arvosteltu rajusti vuoden 2005 ravitsemussuosituksia ja epäilty niiden oikeellisuutta.

Vielä vuoden 2011 alussa ei kuitenkaan ole olemassa tieteellistä näyttöä, joka kumoaisi entiset ohjeet. Pohjoismaiset suositukset päivitetään vuonna 2012 ja sen jälkeen tullaan tarkistamaan myös suomalaiset ravitsemussuositukset. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2011, [www-dokumentti](#).)

2.4.2 Suomalaiset ravitsemussuositukset

Vuonna 2005 laadituissa suomalaisissa ravitsemussuosituksissa on huomioitu maamme yleisimmät ravitsemukselliset ongelmat, joita ovat esimerkiksi energiansaannin ja sen kulutuksen epätasapaino sekä runsaasta suolan ja rasvan käytöstä johtuvat terveysongelmat. Suosituksissa painotetaan ruokavalion kokonaisuutta. (Parkkinen & Serti 2006, 21.) Suomalaisiin ravitsemussuosituksiin sisältyvät energian ja ravintoaineiden saantisuositukset (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005a, 7). Suomalaiset ravitsemussuositukset on kehitetty terveille ja kohtalaisesti liikkuville ihmisille. Suosituksia sovellettaessa tulee huomioida yksilöiden välisen ravinnontarpeen vaihtelu. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005a, 7.)

Suomalaisten ravitsemussuositusten pääkohdat ovat energiansaannin ja -kulutuksen tasapainottaminen, ravintoaineiden tasapainoinen ja riittävä saanti, sekä ravintokuidun lisääminen ravinnossa. Lisäksi tavoitteena on sokerin, kovan rasvan ja ruokasuolan saannin vähentäminen sekä alkoholin kohtuukulutus. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005a, 7.)

Ravitsemussuositukset lyhyesti:

- Syö runsaasti kasviksia, marjoja ja hedelmiä.
- Suosi täysjyväviljavalmisteita jokaisella aterialla.
- Nauti rasvattomia maitovalmisteita sopivasti.
- Syö kalaa kahdesta kolmeen kertaa viikossa ja lihaa vähärasvaisena.
- Nauti vähän rasvoja, suosi näkyviä ja pehmeitä.
- Käytä sokeria säästeliäästi ja suolaa niukasti.

(Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005a, 36 – 39.)

Riittävän ravintoaineiden saannin turvaamiseksi Valtion ravitsemusneuvottelukunta esittää käytettäväksi ruoka-aineiden valintaa helpottavia suosituksia. Suositukset voivat olla karkeita, kuten ruokaympyrä tai tarkempia, kuten perusruoka-ajatukseen pohjautuva ruokakolmio. Annetut ohjeet antavat mahdollisuuden koota ruokavalion yksilöllisesti. (Lintunen 1984, 99.)

Ihmisen ravinto koostuu ruoka-aineista, joita syödään joko sellaisenaan tai niistä valmistetaan ruokalajeja. Eri ruoka-aineet sisältävät eri määriä ravintoaineita. Tästä syystä on tärkeää, että eri ruoka-aineita syödään sopivassa suhteessa. Valtion ravitsemusneuvottelukunta on käyttänyt *ruokaympyrää* (KUVIO 5) monipuolisen ruokavalion havainnollistamisessa jo 1950-luvulta lähtien. Ruokaympyrässä ruoka-aineet on jaettu sektoreihin. Tavoitteena on syödä jokaisesta sektorista jotakin joka päivä. (Soininen ym. 2007, 49.) Ruokavalio on vaihteleva, kun ympyrän sektoreilta valitaan vaihdellen eri ruoka-aineita (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 1998, 11).

Ruokaympyrä jaetaan kuuteen eri ruoka-aineryhmään:

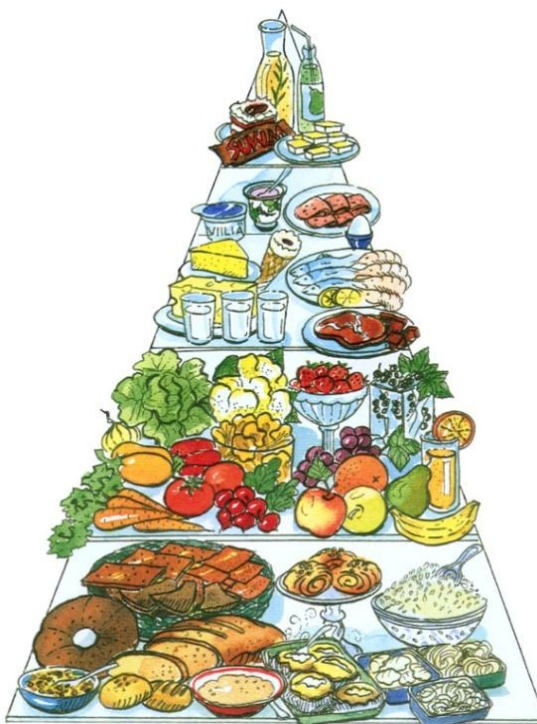
- Viljavalmistteet, joita ovat jauhot, suurimot, hiutaleet, leivät ja muut leivonnaiset.
- Kasvikset, hedelmät ja marjat, joista muodostuu ruokaympyrän suurin sektori.
- Peruna ja perunavalmisteet
- Liha, kala ja kananmuna, jotka ovat se ruokavalion osa, jolla saadaan ruokaan kylläisyyttä.
- Maitovalmistteet, joita ovat maidon lisäksi esimerkiksi jogurtti ja juusto. Näistä suositellaan käytettäväksi vähänrasvaisia vaihtoehtoja.
- Ravintorasvat, jotka muodostavat ruokaympyrän pienimmän sektorin.

Ruokaympyrän ulkopuolelle jääviä elintarvikkeita ovat muun muassa sokeri, mausteet ja nautintoaineet, kuten kahvi, tee ja alkoholijuomat. Nämä tuotteet eivät ole välttämättömiä ravinnonlähteitä. (Soininen ym. 2007, 49 – 51.)



KUVIO 5. Ruokaympyrä (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005b, [www-dokumentti](#))

Vuonna 1978 ruokaympyrän rinnalle kehiteltiin *ruokakolmio* (KUVIO 6), joka tunnetaan myös nimellä *ruokapyramidi* (Soininen ym. 2007, 49). Ruokakolmio rakentuu neljästä tasosta, jotka sisältävät eri ruoka-aineita. Alin taso, johon kuuluvat viljavalmistet ja peruna, muodostaa ruokavalion perustan. Seuraavan tason muodostavat kasvikset, hedelmät ja marjat. Toiseksi ylimmällä tasolla ovat liha, kala ja maitovalmisteet. Kolmion huippu koostuu rasvoista, sokerista, sekä niitä runsaasti sisältävistä ruuista. Tasot ovat erisuuruisia sen mukaan, kuinka paljon kustakin ryhmästä tulee syödä päivittäin. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 1998, 12.)



KUVIO 6. Ruokakolmio/ -pyramidi (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005b, www-dokumentti)

Vuonna 1998 laadituissa ja sitä uudemmissa ravitsemussuosituksissa edellä esiteltyjen mallien lisäksi käytetään niin sanottua *lautasmallia* (KUVIO 7). Lautasmalli on Valtion ravitsemusneuvottelukunnan antamien ravitsemussuositusten pohjalta laadittu malli ihanteellisesta pääaterian koostamisesta. Mallin tavoitteena on havainnollistaa aterian kokoamista lautaselle niin, että ravintoaineiden saanti on riittävää ja energian saanti pysyy kohtuullisena. (Aapro, Kupiainen & Leander 2008, 23.) Lautasmallin mukaan puolet lautasesta tulisi täyttää kasviksilla, neljännes on varattu perunoille, riisille tai pastalle ja jäljelle jäävä neljännes koostuu liha- tai kalaruuasta. Ruokajuomaksi paras valinta on rasvaton tai vähärasvainen maito tai piimä tai vesi. Lisäksi aterian yhteydessä olisi hyvä nauttia yksi tai kaksi palaa leipää, joiden päällä on sipaisu kasvimargariinia tai rasvaseosta. Jälkiruuaksi suositellaan syötävän marjoja tai hedelmiä. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005a, 35 – 36.)



KUVIO 7. Lautasmalli (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005b, [www-dokumentti](#))

2.4.3 Murrosikäisen nuoren ravitsemus

Tasapainoinen ja monipuolinen ruokavalio sekä kulutusta vastaava ruokamäärä takaavat parhaiten nuoren kasvun kannalta riittävän ravintoaineiden saannin (Lyytikäinen 2000, 361). Murrosikäisen nuoren energian ja ravintoaineiden tarve on suurimmillaan kasvupyrähdysen aikana. Ruuan ja energian päivittäiseen tarpeeseen vaikuttavat muun muassa ikä, sukupuoli, kasvunopeus, perusaineenvaihdunta, paino, lihaskudoksen määrä ja fyysinen aktiivisuus. Energiantarpeen yksilöllinen vaihtelu on suurta, mikä johtuu puberteetin alkamisajankohdan ja fyysisen aktiivisuuden eroista. (Lyytikäinen 2000, 359.) Taulukossa 2 on esitelty 13 – 17 -vuotiaiden nuorten energiantarpeen päivittäiset viitearvot megajouleina ja kilokaloreina.

TAULUKKO 2. Nuorten energiantarpeen viitearvot (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005a, 12)

Ikä	Arvioitu energiantarve MJ (kcal)/vrk Tytöt	Arvioitu energiantarve MJ (kcal)/vrk Pojat
13 v.	9,1 (2 170)	10,2 (2 440)
14 v.	9,5 (2 270)	10,8 (2 580)
15 v.	9,6 (2 290)	11,3 (2 700)
16 v.	9,9 (2 370)	12,0 (2 870)
17 v.	9,9 (2 370)	13,4 (3 200)

Murrosiän aikana ravinnontarve kasvaa huomattavasti varsinkin pojilla, joiden kasvu on voimakkaampaa kuin tyttöjen. Pojat ovat yleisesti myös fyysisesti tyttöjä aktiivisempia, minkä vuoksi he kuluttavat enemmän energiaa kuin tytöt. Nuoren hyvinvointi ja fyysisen kunnon säilyminen edellyttävät tarpeita vastaavaa ravintoa ja säännöllisiä ruokailuaikoja. (Aaltonen ym. 1999, 148 – 149.) Nopean kasvun ja kehityksen aikainen ravinnontarve heijastuu lisääntyneenä ruokahaluna (Parkkinen & Sertti 2006, 148). Tällöin nuoren ruokahalu myös vaihtelee päivästä ja ateriasta riippuen (Lyytikäinen 2000, 362). Erityisesti fyysisesti hyvin aktiivisilla nuorilla on riski kulutukseen nähden riittämättömään ravinnonsaantiin ja epänormaaleihin ruokailutottumuksiin. Riski on yhteydessä nuorten tavoitteisiinsa muokata kehoaan ja saavuttaa parempia tuloksia urheilussa. Tutkimusten mukaan varsinkin urheilevat tytöt suosivat erilaisia dieettejä, saavat alhaisia pisteitä ravitsemustietoutta mittaavissa testeissä ja omaavat vääriä käsityksiä terveellisestä ravitsemuksesta. (Carruth & Goldberg 1990, 122.)

Ravinnon riittävän määrän lisäksi tärkeää on myös säännöllinen ateriarytmi. Aamiaisen nauttiminen on nuorille tärkeää monestakin syystä. Ensinnäkin, sitä edeltää noin kymmenen tunnin yöuni. Toiseksi, aamupäivä on usein koulussakin päivän tehokkainta aikaa ja aamiaisen turvin oppilaan täytyy jaksaa lounaaseen asti. Aamiaisen tulisi olla

monipuolinen ja riittoisa. (Aapro ym. 2008, 78.) Kunnollinen aamiaisen takaa riittävän korkean veren sokeritason ja vireyden säilymisen (Soininen ym. 2007, 52). Kolmanneksi, aamiaisen nauttiminen vähentää turhien välipalojen tarvetta. Yleisimpiä aamiaisen syömättä jättämisen syitä koululaisilla ovat liian myöhäinen herääminen, tuhti iltasyöpöttely ja vanhempien antama huono esimerkki. (Soininen ym. 2007, 52.)

Rampersaud ja kumppanit kokosivat yhteen 47 aikaisemman ruokailutottumuksia ja painoa koskevan tutkimuksen tuloksia. Yhteenvedon mukaan aamiaisen syömättä jättäminen on yleistä niin amerikkalaisten kuin eurooppalaistenkin lasten ja nuorten keskuudessa. Kyseisessä yhteenvedossa todettiin aamiaisen nauttimisen tukevan kognitiivisia toimintoja, kuten muistia, jotka puolestaan vaikuttavat positiivisesti koulumenestykseen. (Rampersaud, Pereira, Girard, Adams & Metzl 2005, 743.)

Peruskoululain 45§:n mukaan jokaisella peruskoulun oppilaalla on jokaisena työpäivänä oikeus riittävään maksuttomaan kouluateriaan (Peruskoululaki 476/1983). Peruskouluasetuksessa kouluruokailun vähimmäisajaksi on säädetty kolmekymmentä minuuttia (Jäntti, Boström-Kouri, Dahlstedt, Heikkilä, Jussila, Lannetta, Lehtijärvi & Martikainen 1987, 18). Kouluaterian tulisi kattaa kolmannes päivän ravintoaineiden ja energian tarpeesta (Aapro ym. 2008, 78). Kouluateria on monen koululaisen päivän pääateria, joten sen ravintoainekoostumus on tärkeä. Valtion ravitsemusneuvottelukunnan antamat ravitsemussuositukset ohjaavat kouluruokailun suunnittelua. (Soininen ym. 2007, 47, 56.) Suositeltavaa on lisäksi koota oppilaiden nähtäville malliannos päivän ateriasta (Lyytikäinen 2000, 364). Kouluaterian monipuolisuus toteutuu vain siinä tapauksessa, että oppilas ottaa kaikkia ateriaan kuuluvia ruoka-aineita oikeassa suhteessa (Soininen ym. 2007, 56).

Perunaa ja juureksia tulisi käyttää monipuolisesti myös kouluaterian osana. Kasvisruokavaliossa lihaa voi korvata esimerkiksi pavuilla, herneillä ja linsseillä. Rasvattomat ja vähärasvaiset maitovalmisteet kuuluvat lasten ja nuorten täysipainoiseen päivittäiseen ruokavalioon. (Lyytikäinen 2000, 362.) Kouluikäisen nuoren ravitsemuksessa tulisi huolehtia erityisesti D-vitamiinin ja kalsiumin saannin turvaamisesta (Aapro ym. 2008, 78 – 79). Näitä, sekä B-vitamiinia ja proteiinia, kasvava nuori saa erityisesti maitovalmisteista. Sokerin ja sokeroitujen elintarvikkeiden nauttimista tulee rajoittaa ja niiden syöminen kannattaa keskittää aterioiden yhteyteen.

(Lyytikäinen 2000, 362 – 363.)

Myös lapsille ja nuorille tarjottavien välipalojen laatuun tulee kiinnittää huomiota. Nykyisin monissa kouluissa on limsa- ja välipala-automaatteja, joiden tarjonta on monilta osin ristiriidassa koulun antaman ravitsemuskasvatuksen kanssa. Yhdysvalloissa toteutetussa Small-Changes -ravitsemuskasvatushankkeeseen liittyvässä kokeilussa tutkittiin kouluissa tarjottavan ruuan maittavuutta vaihdettaessa perinteiset ruokalajit vastaaviin matalaenergisempiin ja ravintoarvoltaan parempiin vaihtoehtoihin. Tutkimuksen tulokset olivat erittäin positiivisia ja osoittivat, että oppilaat ottivat terveellisemmät vaihtoehdot pääosin erittäin hyvin vastaan. Tutkimukseen osallistuneiden nuorten mielestä erot alkuperäisten ja vaihtoehtoisten tuotteiden ulkonäössä ja maussa olivat lopulta hyvin pieniä. (Stroebele, Barz, Wittrock, Lesh & Hill 2006, 13 – 18.)

Säännölliseen ateriaritmiin tottuminen jo nuorena luo perustan tasapainoiselle ja kohtuulliselle ruokailulle myös aikuisena. Lasta ja nuorta tulee tukea syömään säännöllisesti. Tällä voidaan ehkäistä muun muassa lihavuutta ja syömisongelmien kehittymistä. (Lyytikäinen 2000, 363.) Aamiaisien ja kouluaterian lisäksi kasvava nuori tarvitsee myös toisen pääaterian ja välipaloja (Aapro ym. 2008, 78). Salaattien tarjontaa ja menekkiä tulisi lisätä nuorten pääaterioilla. Lisäksi nuorten päivittäiseen ruokavalioon suositellaan sisällytettäväksi runsaasti täysjyväviljavalmisteita. Täysjyvävilja on hyvä kuidun ja kivennäisaineiden lähde. Täysjyväviljaleivän päällä olisi suositeltavaa käyttää kasvimargariinia, ylipainoiselle lapselle ja nuorelle sopii myös kevytlevite. (Lyytikäinen 2000, 362.) Välipala ja iltapala ovat tärkeitä kouluikäiselle nuorelle (Soininen ym. 2007, 52). Välipalojen laatuun tulee kuitenkin kiinnittää huomiota. Raffinoitujen eli pitkälle jalostettujen ja runsaasti energiaa sisältävien ruoka-aineiden, kuten makeisten, perunalastujen ja virvoitusjuomien runsas nauttiminen heikentää ruokavalion ravintotiheyttä ja hivenaineiden saanti jää niukaksi. (Haglund, Hakala-Lahtinen, Huupponen & Ventola 2006, 120.) Suuremman ravintoainetiheyden omaavat vaihtoehdot ovat terveellisiä, tällaisia ovat esimerkiksi marjat ja hedelmät, jotka suositellaan syötäväksi sellaisenaan (Lyytikäinen 2000, 362).

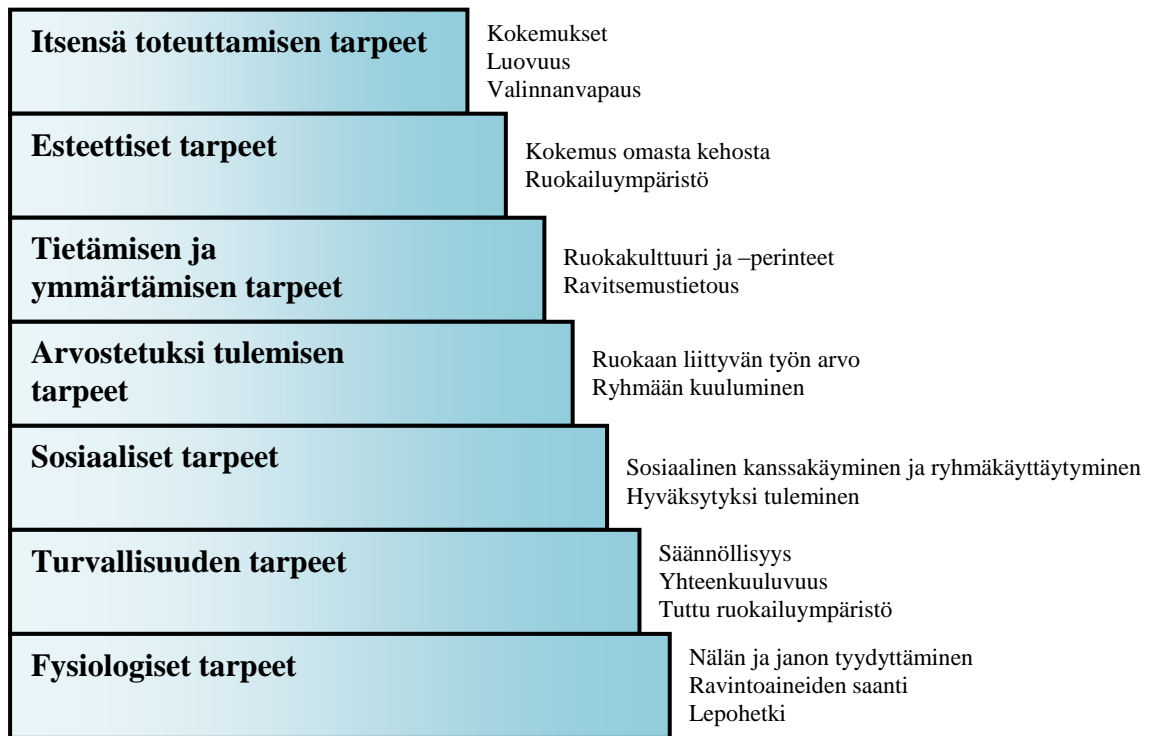
2.5 Ruokailutottumukset

Ruokailutottumuksilla tarkoitetaan yleensä totuttua tapaa käyttää tiettyjä ruokia ja ruokalajeja (Ojala 2004, 83). **Tässä tutkimuksessa** käytetään käsitettä ruokailutottumukset tarkoittaen sillä kokonaisuutta, johon sisältyvät Maslowin tarvehierarkiamallissa esiintyvien niin fysiologisten, psyykkisten ja emotionaalisten kuin sosiaalistenkin tarpeiden tyydyttäminen. Maslowin ruokailutottumuksiakin ohjaava tarvehierarkiamalli esitellään tarkemmin alaluvussa 2.5.1. Toisessa alaluvussa 2.5.2 luodaan katsaus suomalaisten ruokailutottumuksiin ja niiden muutokseen. Kolmannessa alaluvussa 2.5.3 kerrotaan yleisimmistä erityisruokavalioista ja viimeisessä alaluvussa 2.5.4 esitellään lyhyesti tyypillisimpiä syömishäiriöitä.

2.5.1 Ruokailutottumuksia ohjaavat tarpeet Maslowin mukaan

Maslowin vuonna 1943 julkaiseman *tarvehierarkiamallin* (KUVIO 8) mukaan ihmisen käyttäytymistä ohjaavia tarpeita on seitsemän. Malli pohjautuu ajatukseen, jonka mukaan ihmisellä on perustarpeet, jotka tulee tyydyttää ensisijaisesti. Vasta niiden jälkeen ihminen alkaa etsiä tyydytystä ”korkeammille”, toissijaisille, tarpeilleen. Tarvehierarkiamallia voidaan soveltaa myös ruokailukäyttäytymistä ohjaavien tarpeiden tarkasteluun. Mallin ensimmäisen tason muodostavat *fysiologisten tarpeiden*, joita ovat nälkä ja jano, tyydyttäminen sekä ravintoaineiden saanti. *Turvallisuuden tarpeiden* tyydyttämiseen liittyvät tuttu ruokailuympäristö, ruokailijoiden yhteenkuuluvuus, sekä ruokailun säännöllisyys. *Sosiaaliset tarpeet* tyydyttyvät hyväksytyksi tulemisen ja ryhmäkäyttäytyminen kautta, jotka tukevat yksilön positiivista minäkuva. Yhteiset ruokailuhetket vahvistavat yksilön roolia ryhmän jäsenenä ja tyydyttävät hänen *arvostetuksi tulemisen tarvettaan*. *Tietämisen ja ymmärtämisen tarpeisiin* liittyvät tietämys terveellisistä ruokailutottumuksista sekä ruokakulttuurin ja -perinteen tuntemus. *Esteettisyyden ja itsensä toteuttamisen tarpeisiin* sisältyvät niin ruuan maittavuustekijät kuin yksilön kokemukset mahdollisuuksistaan vaikuttaa ruokailutilanteisiin. (Peltosaari ym. 2002, 204 – 205.) Ruoka voi toimia myös tyydyttämättä jääneiden tarpeiden korjaajana, esimerkiksi rakkauden puute, vastoinikäymiset ja pettymykset voivat aiheuttaa ylensyöntiä tai syömättömyyttä.

Joissakin perheissä kiintymystä osoitetaan tarjoamalla hyvää ruokaa ja perhe ilmaisee kiitollisuuttaan syömällä mahdollisimman paljon. Rajan asettaminen mukavan yhdessäolon ja lihomiseen johtavan herkkutellun välille on vaikeaa. (Koski 1992, 97.)



KUVIO 8. Maslowin tarvehierarkiamalli ja ruokailukäyttäytymistä ohjaavat tarpeet (Peltosaari ym. 2002, 204)

Ruokailu on olennainen osa sosiaalista elämää. Perheenjäsenten yhdessä nauttima ateria saman pöydän ääressä tai ateria ystävien kesken ravintolassa lujittaa sosiaalisia suhteita. Sama sääntö pätee myös suurissa joukoissa, kuten koulussa: samaa ruokaa yhdessä syövät kuuluvat samaan yhteisöön. (Parkkinen & Serti 2006, 11.) **Tässä tutkimuksessa** käsitetään ruokailutottumukset totuttuna tapana tyydyttää näitä seitsemää tarvekokonaisuutta.

2.5.2 Suomalaisien ruokailutottumukset ja niiden muutos

Suomalaisten ruokailutottumukset ovat viimeisimpien vuosikymmenien aikana muuttuneet positiiviseen suuntaan ja tämä on heijastunut myös väestön terveyteen myönteisenä kehityksenä. Kuitenkin 2000-luvulle tultaessa kehitys näyttää hidastuneen niin ruokailutottumusten kuin terveydenkin alueella. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005a, 4.)

Rasvattomat ja vähärasvaiset maitotuotteet, kasviöljyt ja kasvirasvat ovat jo osa useimpien suomalaisten ruokavaliota, kuitenkin maidon juonti on vähentynyt. Hedelmien ja kasvien nauttiminen on lisääntynyt samalla, kun suolan käyttö on vähentynyt. Viljatuotteita kulutetaan entistä enemmän, muun muassa riisin ja pastan kulutus on lisääntynyt perunan suosion laskiessa. Lihaa käytetään enemmän ja kalan kulutus on pysynyt ennallaan. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005a, 8.) Sianliha ja siipikarja ovat lisänneet suosiotaan naudanlihan ja makkaroiden kustannuksella. Kalaa syödään edelleen liian vähän. (Soininen ym. 2007, 53.) Makeisia syödään entistä enemmän. Myös sokeroituja mehuja ja virvoitusjuomia kulutetaan aiempaa runsaammin. Ruokailutottumusten muutokset vaikuttavat ravinnonsaantiin siten, että energian saanti on vähentynyt ja hiilihydraattien osuus energian saannista, sekä kuidun saanti ovat suosituksia alhaisempia. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005a, 8.)

Suomalaisten lasten ja nuorten energiansaanti on keskimäärin riittävää tai jopa runsasta suosituksiin verrattuna (Lyytikäinen 2000, 360). Suomalaisien ruokailutottumuksiin ja niiden muutoksiin liittyy myös tiettyjä ravitsemuksellisia ongelmia (Parkkinen & Sertti 1999, 138). Nuorten keskimääräiset painot ovat olleet 1900-luvun lopulla yleisesti nousussa (Lyytikäinen 2000, 360). Myös ruokailutottumuksista johtuva ylipainoisuus nuorten keskuudessa on yleistynyt viime vuosikymmenien aikana (Parkkinen & Sertti 1999, 138). Pitkäaikaistutkimusten mukaan nuorten keskimääräisen energiansaannin on havaittu laskeneen, samoin on kuitenkin käynyt myös energiankulutukselle. Liikunnan harrastaminen on nuorten keskuudessa jonkin verran lisääntynyt, mutta se ei riitä kompensoimaan yleistä energiankulutuksen vähenemistä. (Lyytikäinen 2000, 360.)

Boutelle ja kumppanit ovat tutkimuksessaan pyrkineet selvittämään normaalipainoisten ja ylipainoisten nuorten ruokailutottumuksia, painonhallintamenetelmiä ja fyysisistä

aktiivisuutta. Tutkimuksessa todettiin ylipainoisten nuorten nauttivan aamupalaa normaalipainoisia nuoria harvemmin sekä osallistuvan epätodennäköisemmin fyysistä aktiivisuutta vaativiin harrastuksiin. Epäterveelliset painonhallintamenetelmät olivat tutkimustulosten mukaan selkeästi yleisempiä ylipainoisten kuin normaalipainoisten nuorten keskuudessa. Ylipainoiset nuoret eivät tutkimuksen mukaan ole yhtä sitoutuneita terveellisiin elämäntapoihin ja terveelliseen ruokavalioon kuin normaalipainoiset nuoret. (Boutelle, Neumark-Sztainer, Story & Resnick 2002, 535 – 539)

Nuoret viettävät suuren osan ajastaan koulussa ja kouluruokailu on osa jokaista arkipäivää. Kouluruokailu vaikuttaa osaltaan nuoren ruokailutottumusten muodostumiseen. Yläasteen kouluruokailu 2003 on selvitys peruskoulun seitsemäs- ja yhdeksäsluokkalaisten oppilaiden kouluruokailusta. Selvitykseen osallistui 12 koulua eri puolilla maata ja se on jatkoa samoissa kouluissa vuosina 1988, 1994 ja 1998 tehdyille selvityksille. Selvityksen mukaan noin 90 prosenttia oppilaista osallistui kouluruokailuun. Lähes kaikki koululaiset söivät pääruuan, mutta vain noin puolet valitsi lisäksi aterian muita osia, esimerkiksi vajaa puolet oppilaista söi salaatin ja puolet joi maitoa ruokajuomana. Kuitenkin vain 13 prosenttia söi kaikkia aterian osia. Selvityksessä ilmeni, että koulukohtaiset erot oppilaiden syömisessä ja suhtautumisessa kouluruokaan olivat suuret. Aamupalan oli syönyt tutkimuspäivänä 81 prosenttia oppilaista. (Urho & Hasunen 2004, 3, 25 – 32, 41.)

Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimus- ja kehittämiskeskus STAKESin kouluterveyskysely toteutetaan joka toinen vuosi samoissa kunnissa. Kysely toteutetaan luokkakyselynä, joka tehdään kunnan kaikkien peruskoulujen kahdeksansilla ja yhdeksänsillä luokilla sekä lukioiden ensimmäisillä ja toisilla luokilla. Vuodesta 2009 alkaen kysely on tehty myös ammatillisten oppilaitosten ensimmäisillä ja toisilla vuosikursseilla. Kyselyllä kootaan tietoa 14 – 18 -vuotiaiden elinoloista, kouluoloista, terveydestä, terveystottumuksista sekä terveysosaamisesta ja oppilas- ja opiskelijahuollosta kuntien ja koulujen käyttöön. Kouluterveyskyselyn tavoitteena on tukea nuorten terveyttä ja hyvinvointia edistävää työtä, erityisesti koulujen oppilashuollon ja kouluterveydenhuollon kehittämistä. Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen julkaisemasta Satakunnan raportista käy ilmi, että vuosina 2001 – 2009 peruskoulun yläluokkalaisten kohdalla aterian osien syömättä jättäminen koululounaalla oli Satakunnassa hieman

keskimääräistä harvinaisempaa. Tutkimuksessa huomattavaa oli myös se, että yläkoulun pojat söivät epäterveellisiä välipaloja koulussa. (Luopa, Harju, Puusniekka, Kinnunen, Jokela, Pietikäinen 2009, 3 – 6, 24.)

Kansanterveyslaitoksen julkaisemassa Ruokapalveluiden seurantaraportissa 2 on ilmoitettu tuloksia, jotka perustuvat Stakesin Kouluterveyskyselyn analyysihin vuosilta 1996 – 2006. Tulosten mukaan kouluaterian päivittäin pojista söi noin 90 prosenttia ja tytöistä 80 prosenttia. Kuitenkin tytöistä lähes viidennes ja pojistakin 12 prosenttia söi pääruuan vain harvoin tai ei syönyt kouluruokaa juuri koskaan. Ainoastaan 35 prosenttia oppilaista söi kouluruoalla kaikkia tarjottuja aterianosia päivittäin. Yli puolet oppilaista söi koulussa muutakin kuin kouluruokaa. Kouluruoan ohella koulussa syötiin muun muassa hedelmiä, leipää, lihapiirakoita, hampurilaisia, makeisia sekä sokeroituja virvoitusjuomia. Pojista joka kolmas ja tytöistä lähes joka neljäs söi vähintään kaksi kertaa viikossa epäterveellisiä välipaloja. Epäterveellisiä välipaloja söivät tutkimusten mukaan muita useammin vähän koulutettujen vanhempien tyttäret, koulukiusatut ja koulussa viihtymättömät oppilaat. Lisäksi, jos oppilas jätti kouluaterian väliin, oli myös todennäköisempää, että hän söi epäterveellisiä välipaloja. (Raulio, Pietikäinen, Prättälä & joukkoruokailutyöryhmä 2007, 3 – 4.)

Lasten terveysseurannan kehittäminen -hankkeen vuosina 2007 – 2008 toteuttaman lasten terveysseurantatutkimuksen mukaan kahdeksas- ja yhdeksäsluokkalaisista 79 prosenttia söi lounaan kaikkina arkipäivinä. Tyttöillä lounaan, päivällisen ja iltapalan syöminen oli harvinaisempaa kuin pojilla, sen sijaan aamupalan ja iltapäivän välipalan tytöt söivät poikia useammin. Kaikkiaan kahdeksas- ja yhdeksäsluokkalaisista 35 prosenttia jätti aamupalan syömättä joinain arkiaamuina. LATE -tutkimuksen mukaan päivittäin päivällisen söi 77 prosenttia kahdeksas- ja yhdeksäsluokkalaisista pojista ja 67 prosenttia samanikäisistä tytöistä. Tutkimuksessa kysyttiin oppilailta myös sitä, mitä ruokia he olivat syöneet edellisen viikon kouluaterioilla. Tutkimukseen osallistuneista nuorista vain 34 prosenttia raportoi syöneensä kasviksia joka päivä ja 68 prosenttia vähintään kolmena päivänä viikossa. Lähes joka toinen kahdeksas- ja yhdeksäsluokkalainen söi pitsaa ja joka kolmas hampurilaisia kerran tai kaksi kertaa viikossa. Liki 10 prosenttia nuorista käytti energia- tai urheilujuomia lähes päivittäin. (Ovaskainen & Virtanen 2010, 95 – 99.)

LATE -tutkimuksen tulosten mukaan yläkouluikäisten nuorten käyttämän rasvan laatu leivän levitteissä on pääasiallisesti kasvirasvaa sisältävää ja juotu maito on suurimmalla osalla suositusten mukaisesti rasvatonta tai vähärasvaista. Kasvisten käyttö oli nuorilla turhan vähäistä ja iltaruokalla harvinaisempaa kuin koulussa. Yläkouluikäiset nuoret valikoivat kouluaterialla ja söivät ateriaan kuuluvista ruoista vain osan. Väli- ja iltapaloilla nautittiin runsaasti sokeroituja elintarvikkeita. Tutkimuksen mukaan makeiden välipalojen käyttö on kouluikäisillä suuri ongelma. (Laatikainen, Mäki, Hakulinen-Viitanen, Kaikkonen, Koponen, Markkula, Ovaskainen, Råback & Virtanen 2010, 147 – 149.)

Monilla nuorilla on nykyisin käytössään melko paljon rahaa, mikä mahdollistaa aterioiden korvaamisen hampurilaisravintoloiden ja pizzerioiden pikaruokalla, virvoitusjuomilla ja makeisilla. Pikaruokissa on usein varsin vähän suojaravintoaineita eli vitamiineja, kivennäisaineita ja proteiineja. Ne ovat välttämättömiä kasvun ja kehityksen sekä fyysisen kunnon säilymisen kannalta. Pikaruoka myös sisältää yleensä runsaasti suolaa, sokeria ja ravintorasvoja, joiden takia nuori saattaa lihoa huomaamattaan. (Aaltonen ym. 1999, 149.) Monien runsaasti rasvaa ja sokeria sisältävien ruokien annoskoot ovat viime vuosikymmenien aikana kasvaneet (Karhunen & Mustajoki 2006, 114). Jo vuonna 1986 tehdyn tutkimuksen mukaan peruskoulun oppilaat söivät paljon makeisia ja joivat runsaasti limonadia. Oppilaat toivoivat kouluille limsa-automaatteja. Nyt kun limsa-automaatit ovat kouluissa yleisiä, niistä halutaan päästä eroon. Kyseisessä tutkimuksessa suositeltiin kouluja harkitsemaan terveellisten välipalojen tarjoamista. (Hätönen & Mäkelä 1986, 36.) Nuoren ruokailutottumukset näkyvät myös hänen ulkonäössään. Terveellinen ja monipuolinen ruokavalio auttaa pitämään painon normaalirajoissa sekä vaikuttaa positiivisesti muun muassa hiusten ja ihon kuntoon. (Aaltonen ym. 1999, 149.)

Perheillä on keskenään hyvin erilaisia ruokailutottumuksia. Osa perheistä ruokailee säännöllisesti yhdessä ja suosii kotiruokaa. Osa sen sijaan ruokailee pääsääntöisesti kodin ulkopuolella, vanhemmat työpaikalla ja lapset koulussa ja kodin ateriat ovat välipalatyyppejä. Nykyään ruuanvalmistuksessa halutaan päästä mahdollisimman helpolla ja teollisten valmisruokien käyttö onkin runsasta. (Hasunen ym. 2004, 62.) Perheen yhteiset ilta-ateriat tulevat harvinaisemmiksi lapsen kasvaessa, mikä käy ilmi LATE -tutkimuksesta. Tutkimuksen mukaan kahdeksas- ja yhdeksäsluokkalaisista

tytöistä puolet ja pojista vähän yli puolet söi ilta-aterian yhdessä perheen kanssa lähes joka arkipäivä. Oppilaista 15 prosenttia ilmoitti syövänsä arkisin ilta-aterian perheensä kanssa vain kerran viikossa tai ei lainkaan. Oppilaista 7 prosenttia ilmoitti, ettei perheessä syödä juuri koskaan yhteisiä ilta-aterioita. (Ovaskainen & Virtanen 2010, 100.) Perheen yhteiset ruokailuajat vaikuttavat suuresti siihen, millaiseksi nuoren ruokailutottumukset muodostuvat (Patrick & Nicklas 2005, 83 – 92). Yhteiset ateriahetket tukevat terveellisiä ruokailutottumuksia. Perheissä, joiden arkipäivään kuuluu yhteinen päivällinen, lapset syövät harvemmin makeisia ja pikaruokaa. Vanhempien antama esimerkki on merkityksellinen, koska lapset oppivat vähitellen valitsemaan niitä ruokia, joita vanhemmatkin syövät. (Soininen ym. 2007, 54.)

2.5.3 Erityisruokavalioista lyhyesti

Lasten ja nuorten erityisruokavalioiden määrä on jatkuvasti lisääntynyt. Tätä selittää kasvisruokavalioiden ja erilaisten allergioiden lisääntyminen. (Lyytikäinen 2000, 364.) Erityisruokavaliota vaativat esimerkiksi ruoka-aineallergiat, laktoosi-intoleranssi, diabetes ja keliakia (Lintukangas, Manner, Mikkola-Montonen, Mäkinen & Partanen 1999, 61). Nuorten kohdalla erityisruokavalioiden noudattamisessa tärkeää on jatkuva seuranta ja yhteistyö kodin ja koulun välillä. Ruokavalion tarpeellisuudesta tulee keskustella yhdessä perheen ja nuoren kanssa. Poikkeavien ruokavalioiden syitä ja niiden ravitsemuksellista riittävyyttä tulee arvioida tarkasti. Tarvittaessa on järjestettävä ravitsemusterapeutin konsultaatiota. (Lyytikäinen 2000, 364.)

Nykyään myös kasvisruokavaliot ovat lisänneet suosiotaan nuorten keskuudessa. Käytettävä ruoka-ainevalikoima vaikuttaa siihen, mitä nimitystä kasvisruokavaliosta käytetään. Nuorilla kasvisruokavalioon siirtymisen taustalla saattaa olla esimerkiksi laihduttaminen tai kokeilunhalu. Useimmat kasvisruokavalion noudattajat ovat niin kutsuttuja lakto-ovovegetaristeja, joiden ruokavalioon kuuluu kasvikunnan tuotteiden lisäksi maitovalmisteita ja kananmunaa. Osa puolestaan noudattaa pesco-vegetaarista ruokavaliota eli kala-kasvisruokavaliota. Harvinaisempi vegaaniruokavalio koostuu ainoastaan kasvikunnan tuotteista. Oikein koottuina myös kasvisruokavaliot takaavat riittävän ravintoaineiden saannin kasvavalle nuorelle. Vegaaniruokavaliota kuitenkin saattaa olla syytä täydentää ravintoainevalmisteilla. Lakto-ovovegetaarinen- ja kala-

kasvisruokavalio voidaan koota ruokaympyrän mukaisesti korvaamalla liha muiden ruoka-aineryhmien runsaalla käytöllä. Lautasmallissa lihan sijasta käytetään ruokavaliosta riippuen kalaa, munaa tai kasviksia. (Lyytikäinen 2000, 365 – 366.) Kasvissyönnin yleisyyttä suomalaisten nuorten keskuudessa ei ole paljon tutkittu, mutta aikuisväestöstä kasvissyöjiä arvioitiin vuonna 2006 olevan noin pari prosenttia (Haglund ym. 2006, 151).

2.5.4 Yleisimmät syömishäiriöt

Ruokailutottumuksista puhuttaessa ei voida täysin sivuuttaa niihin toisinaan liittyviä psyykkisiä ja fyysisiä ongelmia. Poikkeavan suhtautumisen ruokaan ja syömiseen sekä vääristyneen kehonkuvan samanaikaista ilmenemistä yksilöllä kutsutaan yleisesti syömishäiriöksi. Muita suuremmassa vaarassa sairastua syömishäiriöihin ovat nuoret, joilla on epäterveelliset ruokailutottumukset tai vääristynyt suhde ruokaan ja syömiseen. (Ata ym. 2007, 1035.)

Monet nuoret naiset kieltävät itseltään syömisen, vaikka olisivatkin nälkäisiä, vartaloltaan hoikkia ja heidän sosiaalinen elämänsä olisi kunnossa. Tutkimukset osoittavat, että naisten pakonomainen syömisen ja vartalon tarkkailu on erittäin yleistä. Siihen liittyen myös erilaiset syömishäiriöt naisten keskuudessa ovat lisääntyneet. (Wykes & Gunter 2005, 1.)

Syömishäiriöitä on sekä laihtumiseen että lihomiseen johtavia, ja ne vaihtelevat vakavuuden tasoltaan. Yleisimmät varsinaiset syömishäiriöt ovat anorexia nervosa (laihuushäiriö) ja bulimia nervosa (ahmimishäiriö). Näiden lisäksi esiintyy myös monia epätyypillisiä syömishäiriöitä. Syömishäiriöistä kärsivät useimmiten nuoret naiset, jotka tavoittelevat aikamme ihanteiden mukaista hoikkaa ulkomuotoa. (Rissanen 2005, 575.) Atan ja kumppaneiden tutkimuksen mukaan korkea riski sairastua syömishäiriöihin on erityisesti tytöillä, jotka kokevat usein painoon kohdistuvaa kiusaamista ja painon pudottamiseen liittyvää painostusta perheen ja ystävien taholta. Korkean sairastumisriskin omaavat kokevat median ja vallitsevan kulttuurin paineen suureksi sekä kokevat jatkuvaa tarvetta muokata kehoaan. Samassa tutkimuksessa todetaan myös sairastumisriskin kasvavan huonon itsetunnon ja negatiivisen kehonkuvan myötä. (Ata

ym. 2007, 1032.)

Anoreksia on itse aiheutettu aliravitsemustila. Anoreksia on yleistynyt kaikissa länsimaissa ja on nykyään yksi tavallisimmista nuorten syömishäiriöistä. Se alkaa yleensä varhaisnuoruuden aikana. Anoreksia saa tavallisesti alkunsa laihduttamisesta, joka muuttuu pakonomaiseksi painon tarkkailuksi. (Aalberg & Siimes 2007, 266.) Anorektikon kehonkuva on vääristynyt, ja hän arvioi väärin oman painonsa, kokonsa ja muotonsa sekä pitää itseään lihavana (Rissanen 2005, 575). Murrosiässä anoreksia aiheuttaa fyysisen ja psyykkisen kehityksen hidastumista ja jopa taantumista. Anoreksian taustalla on usein niin yksilöllisiä, perheperäisiä kuin sosiokulttuurisiakin tekijöitä. (Aalberg & Siimes 2007, 267 – 268.) Anoreksia saattaa joissain tapauksissa johtaa bulimiaan. Bulimialle tyypillisiä ovat toistuvat ahmimiskohtaukset, joita seuraa tarve tyhjentää vatsa ahmitusta ruuasta. Ahmimiskohtaukset ja laihdutusyritykset johtavat vaaralliseen kierteseen. Bulimiaan saattaa liittyä myös kohtuutonta liikunnan harrastamista. Bulimikoilla itsearvostus on vahvasti sidoksissa ulkomuotoon ja he ovat äärimmäisen huolestuneita ulkonäöstään ja painostaan. Suurin osa bulimikoista on normaalipainoisia, paino vaihtelee kuitenkin suuresti oireiden mukaan. (Rissanen 2005, 577 – 578.)

Anoreksiaa ja bulimiaa sairastavista noin 10 prosenttia on poikia. Pojilla syömishäiriöihin liittyy usein myös muita psyykkisiä ongelmia, jotka vaikeuttavat paranemista. Lisäksi poikien kohdalla sairastuminen liittyy usein urheiluun. Anoreksiaa yleisempää pojilla on kehodysmorfian muoto, niin kutsuttu lihasdysmorfia. Siinä henkilö käyttää suhteettoman paljon aikaa ja vaivaa lihastensa kasvattamiseen ja saattaa saada voimakkaita ahdistusoireita ellei pääse kuntosalille harjoittelemaan suunnitelmiensa mukaan. Lisäksi lihasdysmorfiaan liittyy erittäin tiukat ruokavaliovaatimukset, joilla tuetaan kehonrakentamista. (Syömishäiriöliitto ry 2010, [www-dokumentti](#).)

Edellä esiteltyjen syömishäiriöiden lisäksi on olemassa joukko epätyypillisiä syömishäiriöitä. Yleisin epätyypillinen syömishäiriö on ahmimishäiriö, johon ei liity oksentelua. Tästä häiriöstä kärsivät ovat yleensä lihavia. (Anttila 2000, 327.) Toinen epätyypillinen syömishäiriö on anoreksian kaltainen laihuushäiriö. Epätyypillisestä laihuushäiriöstä kärsivän suhtautuminen ruokaan ja omaan kehoonsa on selkeän

anorektista. Paino on useimmilla kuitenkin normaalin rajoissa. (Rissanen 2005, 579.) Kolmas epätyypillinen syömishäiriö on hiljattain syömishäiriöksi määritelty ortorexia nervosa eli terveellisen ruuan pakkomielle. Ortoreksia saa yleensä alkunsa halusta tulla terveemmäksi syömällä terveellistä ravintoa, mutta muuttuu vähitellen pakkomielteeksi. Ortoreksiaa seuraa yleensä anoreksia tai bulimia. (Syömishäiriöliitto ry 2010, [www-dokumentti](#).)

Tutkimustietoa syömishäiriöiden esiintyvyydestä Suomessa on melko vähän. Arvioiden mukaan anoreksiaa sairastaa noin 0,5 – 1 prosenttia ja bulimiaa noin 1 – 3 prosenttia 12 – 24-vuotiaista tytöistä ja naisista. Epätyypillisiä syömishäiriöitä sen sijaan arvioidaan esiintyvän 5 – 10 prosentilla nuorista. Tutkimusten mukaan joka kymmenes 18-vuotias tyttö on kärsinyt diagnoosikriteerien mukaisesta syömishäiriöstä ja jopa joka viidennellä tytöllä on ollut syömishäiriöoireilua nuoruusvuosiensa aikana. (Syömishäiriöliitto ry 2011, [www-dokumentti](#).)

Yhteistä kaikille syömishäiriöille on itseinho, vääristynyt ja negatiivinen kehonkuva, ahdistuneisuus ja muista eristäytyminen. Syömistä hallitsevat erilaiset ruokaan liittyvät rituaalit ja säännöt. Syömishäiriö alkaa vähitellen hallita sairastuneen elämää ja keskittyminen muuhun kuin ruokaan voi olla vaikeaa. Syömishäiriöt esiintyvät yleensä eri häiriötyyppien sekoituksina. (Salo & Mäkinen 2006, 295 – 296; Syömishäiriöliitto ry 2010, [www-dokumentti](#).) Syömishäiriöillä on vahva taipumus uusiutua ja kroonistua, mikäli niihin ei puututa ajoissa. Kouluterveydenhuollolla, opettajilla ja kouluruokalan henkilökunnalla on tärkeä rooli syömishäiriöiden varhaisessa tunnistamisessa ja hoitoon ohjauksessa. (Anttila 2000, 327.)

2.6 Murrosikäisten nuorten ruokailutottumuksiin yhteydessä olevia tekijöitä

Murrosikäisten nuorten ruokailutottumuksiin vaikuttavat monet yksilöstä riippuvat ja riippumattomat tekijät (Nuutinen 2006, 317). Nuori saattaa etsiä identiteettiään ruuan ja siihen liittyvien tekijöiden kautta. Tällaisia tekijöitä ovat esimerkiksi erilaiset eettisiin, ekologisiin ja filosofisiin näkökulmiin pohjautuvat ruokavaliokokeilut. (Lyytikäinen 2000, 360.) Nuoruusiässä on yleistä kriittisyys omaa kehoa kohtaan ja tähän saattaa

liittyä myös voimakkaita häpeän ja lamaannuksen tunteita. Nuori voi kokea olevansa toisten kriittisten katseiden kohteena. (Laine 2000, 102.)

Littleton ja Ollendick ovat tutkimuksessaan selvittäneet negatiivisen kehonkuvan ja epäterveellisten ruokailutottumusten, kuten napostelussyömiseen ja erilaisten dieettien yleisyyttä lasten ja nuorten keskuudessa. Kyseisessä tutkimuksessa kartoitettiin myös ruokailutottumuksiin ja kehonkuvaan liittyvien ongelmien sekä yksilöllisten ja sosiaalisten tekijöiden välisiä yhteyksiä. Tutkimuksen mukaan sekä tyytymättömyys omaan kehoon että ruokailutottumuksiin liittyvät ongelmat ovat yleisiä lasten ja nuorten keskuudessa. Erityisesti sosiaalisilla tekijöillä, perhesuhteilla ja huonolla itsetunnolla näyttää tutkimuksen mukaan olevan yhteys ruokailutottumuksiin liittyvien ongelmien kehittymiseen. (Littleton & Ollendick 2003, 64.)

Tässä tutkimuksessa nuorten ruokailutottumuksiin yhteydessä olevat tekijät on luokiteltu kolmeen ryhmään. Täysin tarkkaa rajausta näiden ryhmien välille ei kuitenkaan voi tehdä, sillä ne limittyvät osittain päällekkäin. Ensimmäisessä alaluvussa 2.6.1 esitellään ruokailutottumuksiin yhteydessä olevia yksilöllisiä tekijöitä, toisessa alaluvussa 2.6.2 psykososiaalisia tekijöitä ja viimeisessä alaluvussa 2.6.3 ympäristötekijöitä.

2.6.1 Yksilölliset tekijät

Nuorten ruokailutottumuksiin yhteydessä olevilla yksilöllisillä tekijöillä tarkoitetaan **tässä tutkimuksessa** yksilön ominaisuuksiin, tietoihin, taitoihin ja toimintaan liittyviä tekijöitä.

Monet yksilölliset tekijät, kuten esimerkiksi makumieltymykset, vaikuttavat ruokailutottumuksiin sekä siihen, mitä lautaselle kootaan (Karhunen & Mustajoki 2006, 116). Ruuan aistittavilla ominaisuuksilla, kuten hajulla, maulla, värillä ja rakenteella, sekä tilanteeseen liittyvillä yksilöllisillä tekijöillä, esimerkiksi nälän ja janon tunteella, ympäristöllä ja mielialalla on suuri merkitys ruuan valintaan (Peltosaari ym. 2002, 205). Ihmisellä on synnynnäisiä mieltymyksiä ja toimintamalleja, jotka vaikuttavat ruokailuun. Syömiskäyttäytymiselle ominaista on myös varautuneisuus uusia makuja

kohtaan eli ruokaneofobia. Tästä syystä syötäväksi valitaan usein tuttuja ruokalajeja. (Karhunen & Mustajoki 2006, 116.) Ruuan maittavuuden kokeminen on subjektiivista ja liittyy edellä esille tulleisiin sosiaalisiin ja emotionaalisiin vaikuttajiin (Peltosaari ym. 2002, 205).

Tietoisuus ja käsitykset terveellisestä ja epäterveellisestä ruokavaliosta ohjaavat nuoren ruokavalintoja (Parkkinen & Sertti 2006, 10 – 12). Etenkin erityisruokavaliota noudattavien keskuudessa ravitsemustietous ja käsitykset ruuan terveellisyydestä usein korostuvat (Haglund ym. 2006, 151). Story ja Resnick tutkivat minnesotalaisten nuorten mielipiteitä ja käsityksiä ravitsemukseen liittyvistä aiheista. Tutkimuksessa havaittiin, että nuoret ovat hyvin tietoisia terveellisten ruokailutottumusten positiivisesta vaikutuksesta terveyteen. Kyseisen tutkimuksen tulosten mukaan nuorten valistuneisuus ei kuitenkaan näkynyt heidän ruokailutottumuksissaan. Nuoret kokivat tärkeimmiksi epäterveellisiin ruokailutottumuksiinsa vaikuttaviksi tekijöiksi muun muassa ajan ja kurin puutteen sekä oman välinpitämättömyytensä terveellisten ruokailutottumusten suhteen. (Story & Resnick 1986, 188 – 192.)

Koulun tarjoama ravitsemuskasvatus on merkittävässä asemassa antamassa lapsille ja nuorille tietoa terveellisen ruokavalion koostamisesta ja sitä kautta osaltaan vaikuttamassa terveellisten ruokailutottumusten muodostumiseen. Koulun terveystiedon tavoitteena on edistää oppilaiden terveyttä, hyvinvointia ja turvallisuutta tukevaa osaamista sekä antaa oppilaille ravitsemukseen ja terveyteen liittyvää tietoa (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2004, 200).

Ruuanvalmistustaidot ja käytettävissä oleva aika heijastuvat ruokailutottumuksiin (Soininen ym. 2007, 45). Tehokkaan ajankäytön vaatimus heijastuu ruokailutottumuksiin lisääntyneenä puolivalmisteiden ja valmisruokien käyttönä, yksinsyömisenä ja välipala-aterioiden yleistymisenä (Peltosaari ym. 2002, 203). Joillekin nuorille myös ekologiset, eettiset ja filosofiset näkökulmat ovat tärkeitä tekijöitä ruokaa valittaessa. Esimerkiksi ruuan tuotantotavan huomioon ottaminen on toisille periaatteellinen kysymys. Tietyt sairaudet saattavat vaatia erityisruokavaliota, mutta erityisruokavalioiden tulee kuitenkin täyttää yleiset ravitsemussuosituksiset, ellei ruokavalio edellytä nimenomaan suosituksista poikkeamista. (Lintukangas ym. 1999, 54 – 61.)

Kaikkea sitä, mikä erottaa ihmiset ryhmiksi, yhteisöiksi tai kansoiksi, kutsutaan kulttuuriksi. Se on tapa ajatella, elää, tuntea ja reagoida. Kulttuuri on kokonaisuus, joka muodostuu niistä tiedoista, uskomuksista, moraalikäsitteistä, tavoista ja tottumuksista, joita yksilö yhteisön jäsenenä on omaksunut. Kulttuuria ovat näin ollen myös ruoka ja ruokailutottumukset. Kulttuurilliset piirteet ovat sukupolvien aikana opittuja tapoja ja käyttäytymismalleja. Valtakulttuurin sisällä on usein erilaisia ryhmiä ja alakulttuureja, kuten esimerkiksi romanit, nuorisokulttuurit ja maahanmuuttajat. Kaikkien kulttuurien edustajille yhteistä on tarve tyydyttää ruokailukäyttäytymiseen liittyviä fysiologisia, psyykkisiä, emotionaalisia ja sosiaalisia tarpeita. Erottamaton osa kulttuuria on myös uskonto. Uskonnolla on monissa kulttuureissa vahva asema arkielämää ja myös ruokailukäyttäytymistä säätelevänä tekijänä, Suomessa tämä näkyy lähinnä maahanmuuttajien keskuudessa. Useiden uskontojen, esimerkiksi juutalaisten ja islaminuskoisten, pyhissä kirjoissa määritellään ruoka-aineiden käyttöä koskevia sääntöjä. (Partanen 2007, 12 – 13.)

Nuoren fyysinen aktiivisuus ja liikuntaharrastukset vaikuttavat osaltaan hänen ruokailutottumuksiinsa. Niillä on merkittäviä vaikutuksia kehon koostumukseen ja aineenvaihduntaan. Fyysinen aktiivisuus lisää energian kulutusta ja ravinnon tarvetta. Säännöllisellä liikunnalla on tärkeä merkitys muun muassa painon säätelyssä, lisäksi se on erityisen hyödyllistä murrosikäisen luun tiheydelle ja rakenteelle. Liikunnan on todettu vaikuttavan positiivisesti myös itsetuntoon ja psyykkiseen hyvinvointiin. Nuorille suositellaan mahdollisimman monipuolista liikkumista vähintään 60 minuuttia päivässä. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005a, 42 – 45.)

2.6.2 Psykososiaaliset tekijät

Nuorten ruokailutottumuksiin yhteydessä olevilla psykososiaalisilla tekijöillä tarkoitetaan **tässä tutkimuksessa** yksilön sosiaalisiin suhteisiin, muiden ihmisten kanssa tapahtuvaan vuorovaikutukseen ja sosiaalisiin ympäristöihin liittyviä tekijöitä.

Murrosikäisten nuorten ruokailutottumuksiin vaikuttavat psykososiaaliset tekijät muokkaavat nuorten elämälleen ja toiminnalleen asettamia tavoitteita. Nuori haluaa nähdä itsensä osaavana ja onnistuvana yksilönä yhteiskunnassa ja lähiympäristössään.

Muiden hyväksyntä on nuorelle tärkeää. Mikäli nuoren ympäristö, kuten perhe ja suku, odottaa häneltä liikaa, voi nuori kokea epäonnistuneensa. Ympäristön aiheuttama paine ja negatiivinen palaute vaikuttavat nuoren minäkäsitykseen, joka on hyvin riippuvainen muiden mielipiteistä. Nuoret ovat hyvin tietoisia omasta itsestään ja suhteestaan heitä ympäröivään maailmaan. He kehittävät jatkuvasti identiteettiään ja vertailevat itseään ympäristöönsä. Ympäristön antamat signaalit heijastuvat nuoren käytökseen ja vaikuttavat muun muassa ruokailukäyttäytymiseen. (Aaltonen ym. 1999, 87 – 93.) Sosiokulttuuriset tekijät, kuten vanhemmat, sisarukset, vertaisryhmät ja media ovat avainasemassa välittämässä nuorelle sosiokulttuurista viestiä ihanteellisesta vartalo-tyypistä. Lähipiirin odotukset ja mielipiteet sekä sanalliset ja sanattomat viestit vaikuttavat vahvasti nuoren kehonkuvan muodostumiseen. Nuorten negatiivista kehonkuvaa ennustavat muun muassa äidin taholta koettu painostus painon pudottamiseen. Kuitenkin sekä isältä että äidiltä saatu palaute vaikuttaa nuoren yleiseen tyytyväisyyteen omaan kehoonsa. (Cohen 2007, 6 – 13.)

Sillä, miten vanhemmat asennoituvat ja suhtautuvat kehittyvän nuoren fyysisiin muutoksiin, on suuri merkitys murrosiässä. Vanhempien suhtautuminen nuoren kehon muuttumiseen saattaa olla huolestuneen tarkkailevaa. Kaikenlaiset huomautukset, arvioinnit ja mittailevat katseet osuvat kehittyvän nuoren aralle alueelle ja nuori saattaa kokea ne loukkaavina. (Hägglund ym. 1978, 91.) Erityisesti lapsuudenkodin ruokailutottumuksilla on vaikutusta nuoren myöhempiinkin ruokailutottumuksiin ja sitä kautta myös koko fyysiseen kehitykseen. Vanhempien johdonmukaisuuden puute, heikko ravitsemustietämys sekä heidän omat ruokailutottumuksensa ovat yhteydessä lasten ja nuorten ruokailutottumuksiin. Olennaisesti lasten ja nuorten ruokailutottumusten muodostumiseen vaikuttaa vanhempien kotiin ostamien ruokien terveellisyys. (Ray, Suominen & Roos 2009, 1005 – 1009.) Nuoren ruokailutottumuksista varsinkin maito- ja rasvavalinnat ovat vahvasti sidoksissa perhetaustaan (Aaltonen ym. 1999, 151).

Vanhempien koulutustaso sekä sosioekonominen asema näkyvät perheen ruokailutottumuksissa. Korkea koulutustaso ja hyvä ravitsemusta koskeva tieto luovat edellytykset terveyttä edistävien ruokailutottumusten omaksumiselle. (Peltosaari ym. 2002, 203.) Korkean koulutustason omaavien vanhempien lapset käyttävät enemmän kasviksia ja hedelmiä ja suosivat vähärasvaisempaa maitoa. (Soininen ym. 2007, 54.)

O'Dean ja Caputin 6 – 19 -vuotiaisiin yhdysvaltalaislapsiin ja -nuoriin kohdistuneen tutkimuksen mukaan alhaisen sosioekonomisen statuksen omaavat tutkimukseen osallistuneet olivat muita todennäköisemmin ylipainoisia, jättivät aamiaisen syömättä, pitivät itseään liian laihoina sekä yrittivät nostaa painoaan. Lisäksi he saivat muita vähemmän ruokailutottumuksia ja painonhallintaa koskevaa ohjausta. Heikoimman fyysisen minäkuvan omasivat tutkimuksen mukaan melko korkeassa ja korkeassa sosioekonomisessa asemassa olevat ylipainoiset tytöt. Alhaisessa sosioekonomisessa asemassa olevien poikien fyysinen minäkuva puolestaan oli tutkimuksen mukaan vahvin huolimatta siitä, että heidän keskuudessaan ylipainoisuus oli todennäköisintä. Tutkimustulokset vahvistivat käsitystä siitä, että sosioekonominen asema, paino, ikä, sukupuoli sekä terveellisiä elämäntapoja koskeva ohjaus ovat yhteydessä lasten ja nuorten koettuun kehonkuvaan, painonhallintamenetelmiin ja ruokavalioon. Tutkimuksesta kävi ilmi myös se, että jopa 6-vuotiaat ovat huolissaan ulkonäöstään ja painostaan, ja että huoli kasvaa iän myötä etenkin tyttöjen keskuudessa. (O'Dea & Caputi 2001, 521 – 532.) Perheen psyykkiset, sosiaaliset ja taloudelliset ongelmat saattavat vaikuttaa negatiivisesti perheen ruokailutottumuksiin. Murrosikään liittyvät usein myös syöminen perheen yhteisten ruokailuhetkien ulkopuolella sekä erilaiset ruokavaliokokeilut. (Lyytikäinen 2000, 360.)

Nuorten ruokailutottumuksiin vaikuttavat kodin ohella kouluruokailu ja toveripiirin suhtautuminen ruokaan (Parkkinen & Serti 2006, 149). Varsinkin esimurrosiässä perheen ja kavereiden merkitys on suuri. Myöhemmällä iällä nuoren omat asenteet ruokailutottumuksia kohtaan tulevat tärkeämmiksi. (Aaltonen ym. 1999, 151.) Nykynuorten elämänmenossa korostuvat helposti tiettyjen elintarvikkeiden, kuten energiajuomien ja suolaisten pikkupurtavien kulutus (Parkkinen & Serti 1999, 138). Pikaruoka, makeiset, perunalastut ja virvoitusjuomat liittyvät vapaa-ajan viettoon kavereiden kanssa. Ne ovat myös oleellinen osa nuorten erilaisia juhlia. (Aaltonen ym. 1999, 151.)

Nuoret kuuluvat moniin erilaisiin vertaisryhmiin, joilla on vaikutusta heidän käyttäytymiseensä. Tällaisia ovat esimerkiksi koululuokat, kaveripiirit ja harrastusryhmät, jotka muodostavat niille tyypillisiä käyttäytymistapoja, sosiaalisia normeja ja rooleja. Sosiaaliset normit määrittävät ryhmän jäsenilleen asettamia odotuksia ja ohjaavat samalla ryhmän jäsenten ajattelua ja käyttäytymistä. Tämä

puolestaan saattaa heijastua muun muassa ruokailutottumuksiin. Murrosiässä vertaisryhmän hyväksyntä ja arvot alkavat olla vanhempien mielipiteitä merkityksellisempiä. Ryhmä asettaa yksilölle odotuksia toimia ryhmän normien mukaan, vaikka nuoren omat asenteet poikkeaisivat ryhmän normeista. (Aaltonen ym. 1999, 93 – 94, 102.)

Nuorten läheisissä ystävyysuhteissa tyypillistä ovat samanlaiset mieltymykset ja kiinnostuksen kohteet, yhteenkuuluvuus sekä samastuminen. Usein myös ystävysten asenteet ja arvostukset sekä ajattelutapa ovat melko samankaltaisia. Tämä voi näkyä esimerkiksi yhtenevän ulkomuodon ja käyttäytymisen tavoitteluna. Ystävysten välille muodostuu niin sanottu objektisuhde, eli suhde, joka on yksilölle hyvin merkittävä asenteiden, käyttäytymisen ja persoonallisuuden muokkaajana (Aaltonen ym. 1999, 99 – 103, 172).

2.6.3 Ympäristötekijät

Yksilöllisten ja psykososiaalisten tekijöiden lisäksi nuorten ruokailutottumuksiin yhteydessä ovat myös erilaiset ympäristötekijät. Ympäristötekijöillä tarkoitetaan **tässä tutkimuksessa** yksilön ulkopuolisia, lähinnä kulttuuriin ja yhteiskuntaan liittyviä tekijöitä.

Nautittavan ruuan valintaan vaikuttavat muun muassa elinympäristö, taloudellinen tilanne, teknologian kehitys ja käytettävissä oleva elintarvikevalikoima. Ruokailutottumuksia muovaavat lisäksi media, mainonta ja kansainvälistyminen. (Parkkinen & Serti 2006, 10 – 12.) Esimerkiksi median välittämä laihuuden ihannointi vaikuttaa merkittävästi nuorten ruokailutottumuksiin (Koski 1992, 98). Viimeaikaiset tutkimukset osoittavat 2 – 9 -vuotiaiden yhdysvaltalaislasten altistuvan ruokaan liittyvälle televisiomarkkinoinnille keskimäärin 11,5 minuuttia päivittäin. Lapsiin ja nuoriin kohdistuvalla ruuan markkinoinnilla pyritään luomaan mielikuvia sekä vaikuttamaan makumieltymyksiin ja kulutustottumuksiin. Suuri osa televisiossa markkinoitavista elintarvikkeista sisältää runsaasti energiaa ja on ravintoarvoltaan heikkoja. On olemassa tutkimuksellista näyttöä epäterveellisen ruuan markkinoinnin yhteydestä lapsuusiän lihavuuteen ja ylipainoon. Yhdysvalloissa vuonna 2008

toteutetussa tutkimuksessa on pyritty matemaattisten simulaatioiden avulla selvittämään markkinoinnin vaikuttavuuden laajuutta lasten ja nuorten ylipainoisuuteen. Tulosten perusteella voidaan olettaa jopa 15 – 40 prosenttia lasten ylipainosta olevan yhteydessä epäterveellisten ruokien markkinointiin televisiossa. Saman tutkimuksen mukaan lasten ja nuorten altistuminen television ruokaan liittyvälle markkinoinnille ja ylipainoisuus korreloivat voimakkaasti television ääressä vietetyn ajan, sallivan kasvatustyylin sekä muulle markkinoinnille altistumisen kanssa. (Veerman, Beeck, Barendrecht & Mackenbach 2009, 365 – 369.)

Yksilön ja ryhmien ruokailutottumukset ovat yhteydessä väestö- ja perherakenteen muutoksiin sekä kodin ulkopuolisen ruokailun lisääntymiseen. Valmisruokateollisuuden kehitys, joukko- ja ravintolaruokailun yleistymisen sekä kansainvälistyvät ruokamarkkinat johtavat aikaisempaa ennakoimattomampiin muutoksiin ruokailutottumuksissa. Ruuan tarjontaa ja valintaa yleisellä tasolla säätelevät elintarvikkeiden hintataso ja -politiikka, tarjonnan ja markkinoinnin tehokkuus, tuotantoa ja kauppaa ohjaavat säädökset sekä joukkoruokailun kustannustekijöiden muutokset. Ruokailukäyttäytymiseen vaikuttaa myös elintarvikkeiden alueellinen ja kausiluonteinen saatavuus. Elintason nousu ja varallisuuden kasvu vaikuttavat ruokailukäyttäytymiseen lisäämällä erilaisten ja jalostusasteeltaan eritasoisten elintarvikkeiden kulutusta sekä monipuolisen ruokapalvelutarjonnan käyttöä. Taloudellisen taantuman aikana puolestaan valitaan halpoja peruselintarvikkeita. (Peltosaari ym. 2002, 202 – 203.)

Kodin ulkopuolella syöminen on lisääntynyt ja ympäristö tarjoaa yhä enemmän mahdollisuuksia tällaiseen syömiseen. Joka puolella ympäristössämme on ruokaan ja syömiseen liittyviä vihjeitä, jotka aktivoivat elimistön biologisia, ruokahalua herättäviä mekanismeja. (Karhunen & Mustajoki 2006, 116.) Nuoren fyysisellä ympäristöllä on todettu olevan merkittävää vaikutusta hänen ruokailutottumuksiinsa. Nuoret syövät mieluiten niitä ruokia, jotka ovat helpoiten saatavilla. Nuoret myös valitsevat useimmiten suurimman tarjolla olevan annoksen. (Patrick & Nicklas 2005, 83 – 92.) Tiedotusvälineiden ja median kautta välittyvät viestit vaikuttavat nuorten ruokaan liittyviin asenteisiin, tietoihin ja tottumuksiin. Terveellisten ruokailutottumusten edistämisen kannalta haastavaa on joukkotiedotuksen runsaus sekä sirpaleinen ja ristiriitainen ravintoon liittyvä informaatio. Se aiheuttaa nuorten keskuudessa

hämmennystä, sillä on yhä vaikeampi erottaa, mikä on totta ja mikä ei. (Fogelholm & Hakala 2006, 146, 153.)

Televisiossa esitettävistä ruokaan ja ravintoon liittyvistä ohjelmista ei välttämättä välity ravitsemussuositusten mukaista tietoa (Fogelholm & Hakala 2006, 153). Seppä on tutkimuksessaan kartoittanut ruokaohjelmissa valmistettujen aterioiden terveellisyyttä ja todennut, että lautasmallin mukaisia ruoka-annoksia ei valmistettu ohjelmissa lainkaan. Ruokaohjelmissa valmistettujen annosten terveellisyys ei myöskään vastannut ravintoaineidensaantisuosituksia. Hiilihydraateista suositettiin enemmän nopeasti imeytyviä hiilihydraatteja ja myös kuidun saanti jäi melko vähäiseksi. Rasvoja ja proteiineja käytettiin huomattavasti suosituksia enemmän ja piilosuolan käytön vuoksi suolan kokonaismäärä ruoka-annoksissa oli runsas. (Seppä 2005, 27 – 45.)

Myös monissa nuorille ja nuorille aikuisille suunnatuissa lehdissä esitellään useammin muotidieettejä ja laihdutusvinkkejä kuin annetaan järkeviä ruokaohjeita. Nuorten ruokavalintoja ja ruokailutottumuksia ohjaa suuresti se, millaisia elintarvikkeita mainostetaan ja millaisin keinoin niitä markkinoidaan. (Fogelholm & Hakala 2006, 146, 153.) Chernin on tutkimuksessaan todennut, että mainoksilla on vahva vaikutus lasten ja nuorten ruokailutottumuksiin. Tutkimus osoitti, että lasten ja nuorten altistuminen ruokamainoksille sai heidät mieltymään ruokavalinnoissaan juuri kyseisiin mainostettuihin tuotteisiin. Tutkimukseen osallistui 5 – 11 -vuotiaita lapsia ja nuoria ja vaikutus oli samanlainen iästä riippumatta. Tutkimuksessa kuitenkin poikien todettiin olevan tyttöjä alttiimpia mainosten vaikutuksille. (Chernin 2008, 102.)

Mainonta viestittää nuorille, mitä heidän tulee haluta ja mitä heidän tulee olla. Etenkin ulkonäön merkitys on nyky-yhteiskunnassa korostunut. Nykykulttuurin odotusten mukaisesti naisen tulee olla hoikka ollakseen kaunis ja miehellä tulee olla lihaksikas vartalo. Media tarjoaa nuorille tavoiteltavaa elämäntapaa ja ulkonäköihanteita. (Aaltonen ym. 1999, 319.) Altistuminen medialle vaikuttaa kehonkuvan ja ruokailutottumusten muodostumiseen jo nuorilla lapsilla. Erityisesti nuorten tyttöjen on todettu olevan alttiita median luomalle laihuusihanteelle. Median on todettu olevan yhteydessä nuorten tyttöjen negatiivisen kehonkuvan muodostumiseen, laihduttamiseen ja epäterveellisiin ruokailutottumuksiin. Tämä on erittäin huolestuttavaa, koska negatiivinen kehonkuva ja laihduttaminen voivat johtaa ravitsemuksellisiin ongelmiin.

Median vaikutuksesta nuorelle saattaa muodostua käsitys, että laihuus on kaunista ja tavoiteltavaa. (Anschutz ym. 2011, 26.)

Veermanin ja kumppaneiden tutkimuksen mukaan on olemassa näyttöä siitä, että ruuan mainostamisella on yhteys lasten ylipainoon, mutta se, kuinka suuri markkinoinnin vaikutus on, on vielä epäselvää. Tutkimustulostensa pohjalta Veerman ja kumppanit esittävät johtopäätöksen, että jopa 14 – 33 prosenttia ylipainoisista amerikkalaislapsista ei olisi ylipainoisia ilman epäterveellisen ruuan tv-mainontaa. Rajoittamalla lasten altistumista runsaskaloristen ruokien markkinoinnille, voidaan heidän mukaansa osaltaan vaikuttaa lasten terveellisempiin ruokailutottumuksiin. (Veerman ym. 2009, 365.) Myös Chernin on tutkinut ruuan markkinoinnin vaikutuksia lasten ruokailutottumuksiin. Tulokset osoittivat, että altistuminen ruuan markkinoinnille lisäsi lasten mieltymystä markkinoituihin tuotteisiin. Ikä ei vähentänyt mainonnan vaikuttavuutta vaan vaikutus oli samankaltainen kaikissa tutkimukseen osallistuneissa ikäryhmissä. Sukupuolittain vertailtuna mainonnalla oli poikiin tyttöjä suurempi vaikutus. (Chernin 2008, 102.)

Tutkimusten mukaan pojat toivoisivat olevansa lihaksikkaampia kuin ovat, kun taas tytöt toivoisivat olevansa hoikempia (Jung & Peterson 2007, 42). Nuoret oppivat mainoksista, millaista vartaloa pidetään kauniina ja täydellisenä. Myös laihdutusvalmisteteollisuus ja -mainonta pitävät yllä laihuuden ihannointia ja käsitystä siitä, että ihminen on parempi ja kauniimpi, jos hän on laihempi. (Aaltonen ym. 1999, 319.) Hotti-Heikkinen ja Sekki totesivat tutkimuksessaan, että tutkimukseen osallistuneet tytöt olivat kriittisiä omaa kehoaan kohtaan ja tyytymättömyys omaan kehoon oli selvästi korostunut. Tyttöjen mielestä medially oli voimakas vaikutus nuorten käsityksiin ihannevartalosta ja kauneusihanteista. Heidän mielestään mediassa esiintyneet mallit edistivät vääränlaisen vartaloihanteen muodostumista. Tyttöjen mielestä mediassa ihannoitiin laihuutta ja siitä aiheutui paineita laihduttamiseen. (Hotti-Heikkinen & Sekki 2003, 39 – 68.)

Muun ympäristön ohella koululla on suuri merkitys nuoren ruokailutottumusten muodostumisessa. Koulujen odotetaan vastaavan huoleen nuorten terveydestä ja terveystietoisuudesta. Toisinaan odotukset saavutuksista ovat kuitenkin melko epärealistisia. Koulut tarjoavat nuorille terveystietoa, johon yhtenä oleellisena

osana kuuluu ravitsemuskasvatus. Koulussa annettavan ravitsemuskasvatuksen tavoitteena on vaikuttaa positiivisesti nuorten asenteisiin, tietoihin ja taitoihin, sekä ymmärrykseen siitä, millaiset ratkaisut ovat terveyden kannalta parhaita. Lähtökohtana on muun muassa positiivisten ihmissuhteiden luominen, käyttäytymiseen vaikuttaminen roolimallien kautta sekä hyvän itsetunnon ja positiivisen minäkuvan kehityksen tukeminen. Positiivisen minäkuvan omaavat ja kehoonsa tyytyväisimmät nuoret noudattavat terveellisimpiä elämäntapoja. (Harvey 1995, 221 – 224.)

Louisianassa toteutetussa kansalliseen Team Nutrition -hankkeeseen liittyvässä tutkimuksessa kartoitettiin opettajien asenteita ravitsemuskasvatusta ja sen vaikuttavuutta kohtaan. Suuri osa kyselyyn vastanneista opettajista piti terveellisten ruokailutottumusten opettamista erittäin tärkeänä ja sisällytti aiheen käytännön opetukseensa. Myös painonhallinta-aihe koettiin tärkeäksi, mutta opetukseensa sitä sisällytti vain reilu kolmannes opettajista. Yli puolet vastaajista koki, ettei heille järjestetty riittävästi koulutusta ravitsemuskasvatuksen suunnitteluun. Lähes kaikki vastaajat olivat kuitenkin luottavaisia ravitsemuskasvatuksen vaikuttavuuden suhteen ja uskoivat opetuksen vaikuttavan positiivisesti oppilaiden ravitsemustietouteen ja ravitsemusta koskeviin asenteisiin. (Murimi, Sample, Guthrie & Landry 2007.)

Oppituntien aikana annetun ravitsemuskasvatuksen lisäksi myös muusta kouluympäristöstä saatu oppi on tärkeässä asemassa pyrittäessä edistämään terveellisiä elämäntapoja (Harvey 1995, 224). Viimeaikaisissa tutkimuksissa muun muassa Peltola, Tahvonen ja Luomala ovat tutkineet tehostetun ravitsemuskasvatuksen vaikuttavuutta lasten ja nuorten ruokatottumuksiin ja ruisleivän käyttöön. Heidän tavoitteenaan oli selvittää muun muassa lasten ja nuorten koululounaan koostumusta ja välipalavalintoja. Tutkijat totesivat, että tehostetun ravitsemuskasvatuksen vaikutus oli suurempi ala- kuin yläkoulussa. Välipalaa lapset nauttivat tutkimuksen mukaan yleensä kotona ja tyypillinen välipala sisälsi leipää, hedelmiä, jogurttia, muroja ja maitoa tai mehua. Myös epäterveellisten välipalojen syönti oli yleistä, etenkin pojilla. (Peltola, Tahvonen & Luomala 2008, 7 – 12, 19 – 41.) Kouluruokailu on osa koulun antamaa terveys- ja ravitsemuskasvatusta. Kouluruokailu ohjaa terveelliseen ravitsemukseen ja kehittää ruokailutottumuksia. Ravinnon tarpeen tyydyttäminen ei ole kouluruokailun ainoa tehtävä, vaan sillä on myös ravitsemustiedollinen kasvatustehtävä, tapa- ja työkasvatustehtävä, sekä sosiaalisen, esteettisen ja kulttuurikasvatuksen tehtävä.

Ruokailu- ja tapakulttuuri välittyvät oppilaille erilaisten yhdessä järjestettyjen teemojen muodossa. Kouluruokailu lujittaa myös kouluyhteisön yhteenkuuluvuutta. (Soininen ym. 2007, 56.)

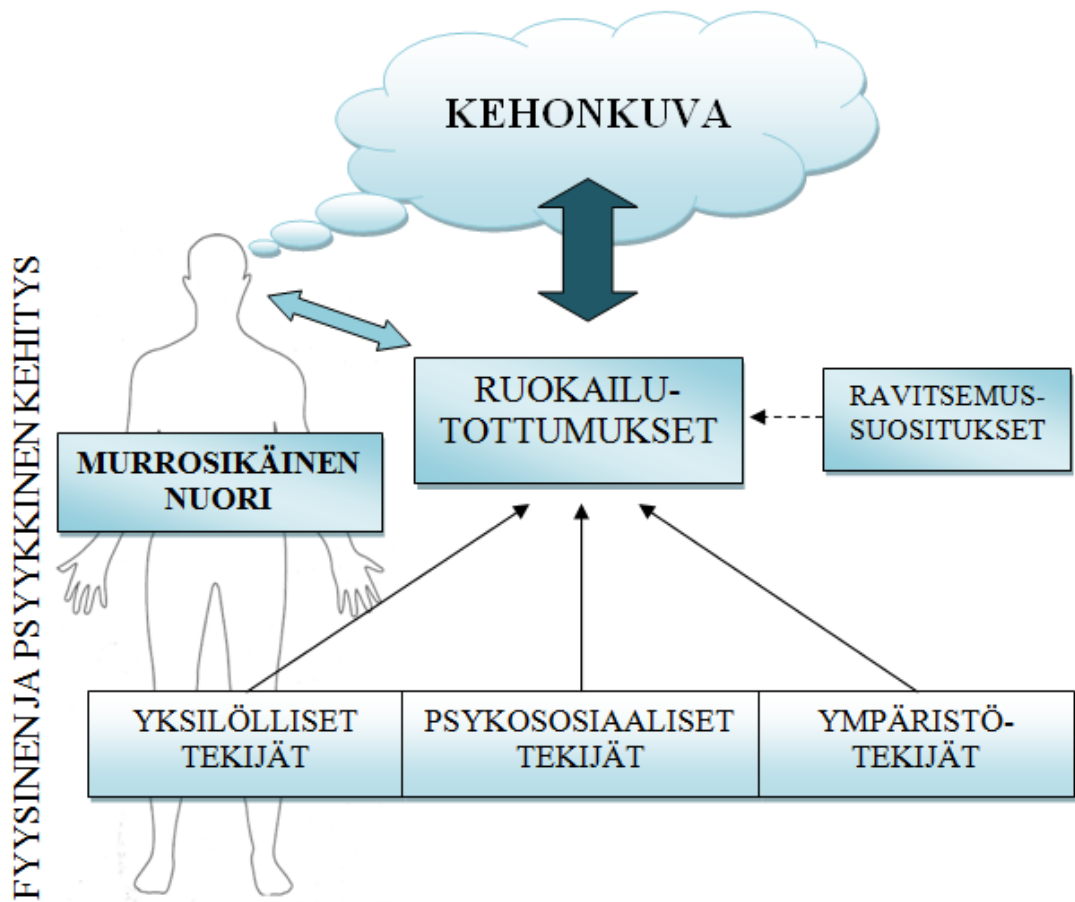
Varsinkin kotitalousopetuksella on todettu olevan suuri merkitys yläasteikäisten nuorten ruokailutottumuksiin. Kotitaloustunnilla nuoret saavat tarvitsemaansa tietoa ravitsemuksesta ja terveellisen ruoan valmistuksesta. He oppivat itse valmistamaan terveellisiä ja maittavia aterioita sekä noudattamaan terveellistä ruokavaliota. Kotitalousopetuksen tulisikin lähteä nuorten tarpeista. Koulun lisäksi myös muiden kasvatukseen osallistuvien oma esimerkki sekä suhtautuminen ruokaan vaikuttavat nuorten ruokailutottumuksiin. (Aaltonen ym. 1999, 153.)

Ympäristötekijät vaikuttavat eri tavalla eri sukupuolta oleviin, eri-ikäisiin ja eri herkkyydellä ympäristönsä kokeviin lapsiin ja nuoriin (Aaltonen ym. 1999, 111). Myös monet syömiseen näennäisesti liittymättömät ympäristötekijät ja toiminnot voivat vaikuttaa ruokailutottumuksiin. Toistuvasti ruokailuun yhdistyessään tällaiset tekijät saattavat ehdollistumisen kautta muodostua vihjeiksi syömiselle. Esimerkki tällaisesta on ruokailu samanaikaisesti televisiota katsellen. (Karhunen & Mustajoki 2006, 116.)

3 TUTKIMUKSEN TARKOITUS, TEOREETTINEN VIITEKEHYS JA TUTKIMUSONGELMAT

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on selvittää raumalaisten kahdeksas- ja yhdeksäsluokkalaisten nuorten ruokailutottumuksia ja kehonkuvaa sekä sitä, mitkä tekijät ovat yhteydessä nuoren ruokailutottumuksiin. Lisäksi tutkimuksessa pyritään selvittämään sitä, millä tavoin murrosikäisen nuoren kehonkuva on yhteydessä hänen ruokailutottumuksiinsa.

Kuviossa 9 on esitetty tutkimuksen teoreettinen viitekehysmalli. Viitekehukseen on koottu **tämän tutkimuksen** kannalta keskeisimmät teoriasta johdetut käsitteet. Tutkimuksessa lähtökohtana on murrosikäinen nuori. Murrosiän aikainen fyysinen ja psyykkinen kehitys vaikuttaa oleellisesti siihen, millainen kuva nuorelle muodostuu omasta kehostaan. Tutkimuksessa huomiota kiinnitetään erityisesti nuoren kehonkuvan ja ruokailutottumusten välisiin mahdollisiin yhteyksiin. Lisäksi tutkimuksessa kartoitetaan sitä, millaiset nuoren ruokailutottumukset ovat suhteessa ravitsemussuosituksiin. Ruokailutottumuksiin vaikuttavat tekijät on **tässä tutkimuksessa** jaettu kolmeen ryhmään, jotka limittyvät osittain päällekkäin. Nämä ryhmät ovat ympäristötekijät, psykososiaaliset tekijät ja yksilölliset tekijät. Myös näiden tekijöiden yhteyttä nuoren ruokailutottumuksiin kartoitetaan.



KUVIO 9. Tutkimuksen teoreettinen viitekehysmalli

Tutkimusongelmat:

1. Millaiset ovat kahdeksas- ja yhdeksäsluokkalaisten kehonkuvat?

- 1.1. Millaiset ovat nuorten painoindeksit ja miten nuoret jakaantuvat painoindeksiluokkiin?
- 1.2. Millaiset ovat nuorten ajatukset omasta painostaan ja kehostaan?
- 1.3. Millaiset ovat nuorten koetut kehonkuvat suhteessa heidän painoindekseihinsä?
- 1.4. Onko nuorten kehonkuviissa ja ajatuksissa omasta painostaan ja kehostaan eroja sukupuolten välillä?

2. Millaiset ovat kahdeksas- ja yhdeksäsluokkalaisten ruokailutottumukset suhteessa suomalaisiin ravitsemussuosituksiin?

- 2.1. Millainen on nuorten ateriarytmi?
- 2.2. Millainen on nuorten pääaterian koostumus?
- 2.3. Kuinka usein nuoret syövät terveellisiä sekä runsasrasvaisia, -sokerisia ja -suolaisia ruoka-aineita?
- 2.4. Onko ruokailutottumuksissa eroja sukupuolten välillä?

3. Mitkä tekijät ovat yhteydessä kahdeksas- ja yhdeksäsluokkalaisten ruokailutottumuksiin?

- 3.1. Pyrkivätkö nuoret syömään terveellisesti sekä välttämään runsaskalorisia ja runsasrasvaisia ruokia? Mistä syistä nuoret pyrkivät tai eivät pyri syömään terveellisesti sekä välttämään runsaskalorisia ja runsasrasvaisia ruokia?
- 3.2. Pyrkivätkö nuoret vaikuttamaan ruokailutottumuksillaan kehonsa ulkomuotoon? Mistä syistä nuoret pyrkivät tai eivät pyri vaikuttamaan kehonsa ulkomuotoon?
- 3.3. Mitä tekijöitä nuoret pitävät tärkeimpinä ruokailutottumuksiinsa yhteydessä olevina tekijöinä?
- 3.4. Onko sukupuolten välillä eroja pyrkimyksissä syödä terveellisesti sekä välttää runsaskalorisia ja runsasrasvaisia ruokia? Onko sukupuolten välillä eroja pyrkimyksissä vaikuttaa kehonsa ulkomuotoon? Onko sukupuolten välillä eroja siinä, mitä tekijöitä nuoret pitävät tärkeimpinä ruokailutottumuksiinsa yhteydessä olevina tekijöinä?

4 TUTKIMUKSEN EMPIIRINEN TOTEUTUS

Tässä luvussa käsitellään tutkimuksen empiiristä toteutusta. Ensimmäisessä alaluvussa 4.1 kuvataan tutkimuksessa käytettyä tutkimusotetta ja tutkimustyyppiä. Seuraavassa alaluvussa 4.2 esitellään aineiston keruuta. Alaluku 4.3 sisältää mittarin ja tutkimuksen luotettavuuden tarkastelua. Neljännessä alaluvussa 4.4 kerrotaan tutkimusaineiston analysoinnista ja viimeisessä alaluvussa 4.5 keskitytään tutkimuksen eettisyyteen.

4.1 Tutkimusote ja -tyyppi

Tutkimusotteella tarkoitetaan yleisesti tieteen sääntöjä siitä, mitä tulee tutkia, millä tavalla ja millaisilla menetelmillä tietoa hankitaan, sekä miten aineisto tulee organisoida. Tutkimusotteen valinta riippuu muun muassa siitä, minkälainen luonne tutkimuksen kohteena olevalla ilmiöllä on. (Soininen & Merisuo-Storm 2009, 31, 38.) Kvantitatiiviselle eli määrälliselle tutkimukselle on keskeistä muun muassa käsitteiden määrittely, määrällinen aineiston keruu sekä aineiston tilastollinen käsittely ja analysointi (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2005, 131). Kvantitatiivinen tutkimus on taustafilosofialtaan positivistista ja pyrkii objektiivisuuteen ja luotettavuuteen (Soininen & Merisuo-Storm 2009, 37). Kvalitatiivisen eli laadullisen tutkimuksen tarkoituksena sen sijaan ei ole etsiä yhteyksiä eikä tilastollisia säännönmukaisuuksia, vaan tutkimuskohteen ymmärtäminen ja tulkinta on keskeistä. Tutkimuksen aineistosta ei tehdä yleistäviä päätelmiä. (Hirsjärvi ym. 2005, 155.) Kvalitatiivinen lähestymistapa nojautuu hermeneutiikkaan (Soininen & Merisuo-Storm 2009, 37).

Kvantitatiivista ja kvalitatiivista tutkimusotetta voidaan käyttää samassa tutkimuksessa myös rinnakkain. Tällaisesta menettelystä käytetään nimitystä triangulaatio. Triangulaation muotoja ovat useiden menetelmien käytön lisäksi myös useiden tutkijoiden, aineistojen ja teorioiden hyödyntäminen. Metodologisessa triangulaatiossa kvantitatiivisen lähestymistavan tilastollisesti esitetyt tulokset ja kvalitatiivisen lähestymistavan kautta saavutettu tutkimuskohteen ymmärtäminen muodostavat toisiaan täydentävän kokonaisuuden. Tutkijatriangulaatiolla tarkoitetaan, että tutkimuksen tekemiseen osallistuu useampia tutkijoita aineiston kerääjinä sekä tulosten analysoijina

ja tulkitsijoina. Triangulaation käytöllä pyritään parantamaan tutkimuksen validiutta. (Hirsjärvi ym. 2005, 218.)

Tämä tutkimus on tehty suurimmaksi osaksi kvantitatiivista tutkimusotetta käyttäen. Kvantitatiivista tutkimusotetta edustaa kyselylomake sekä saatujen vastausten käsittely tilastollisesti ja tulosten esittäminen taulukoiden ja kuvioiden muodossa. Tutkimuksessa on käytetty osaksi myös kvalitatiivista tutkimusotetta, koska joidenkin kysymysten kohdalla vastaajia pyydettiin perustelemaan tai tarkentamaan vastaustaan omin sanoin.

Tutkimustyyppi liitetään läheisesti tutkimusotteeseen. Tutkimustyyppin valintaan vaikuttavat muun muassa tutkimuksen tavoite, aihepiiri, tutkimusolosuhteet ja tutkimusmenetelmät. Tutkimustyyppit voidaan luokitella kokeellisiin ja ei-kokeellisiin tutkimuksiin. Kokeelliset tutkimukset ovat tutkijan kontrolloimia ja niiden tavoitteena on ennustamisen sijaan selittää ilmiöitä. Ei-kokeellisissa tutkimuksissa muuttujia ei säädellä eikä manipuloida. Tutkittavaa joukkoa ei myöskään jaeta koe- ja kontrolliryhmiin. Ei-kokeellisiin tutkimuksiin kuuluva survey-tutkimus tutkii suurista tai pienistä populaatioista valittuja otoksia. Survey-tutkimus voi tiedon luonteesta riippuen olla deskriptiivistä eli kuvailevaa, komparatiivista eli vertailevaa tai analyttistä eli selittävää. Survey-tutkimus kohdistuu populaation ominaisuuksiin ja pyrkii selvittämään käytännönläheisiä ongelmia. (Soininen & Merisuo-Storm 2009, 91 – 96.)

Tämä tutkimus kuuluu ei-kokeellisiin tutkimuksiin ja edustaa sekä deskriptiivistä, komparatiivista että analyttistä survey-tutkimusta. Tässä tutkimuksessa kerätyn aineiston avulla pyritään kuvailemaan tutkittavaa ilmiötä sekä selvittämään sukupuolten välisiä eroja ja yhtäläisyyksiä tutkimuksen aiheeseen liittyen. Lisäksi pyritään alkeellisten syy-seuraus -suhteiden selvittämiseen nuorten ruokailutottumusten ja kehonkuvan välillä.

4.2 Aineiston keruu

Tämän luvun ensimmäisessä alaluvussa 4.2.1 kuvaillaan tutkimuksessa käytettyä mittaria. Alaluvussa 4.2.2 esitellään kyselytutkimukseen osallistunut tutkimusjoukko. Viimeisessä alaluvussa 4.2.3 kerrotaan tutkimuksen empiirisestä toteutuksesta.

4.2.1 Mittarin kuvailu

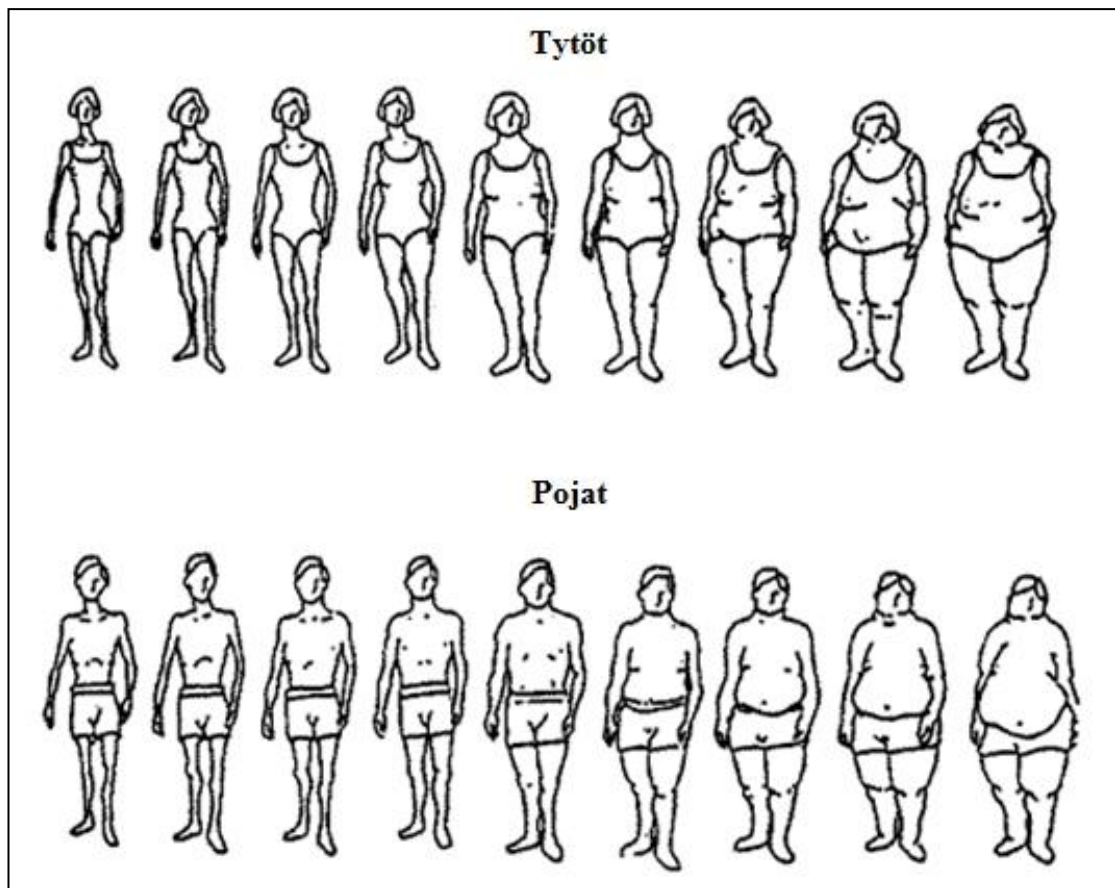
Mittarilla tarkoitetaan testipatteristoa, yksittäistä testiä tai suuremmasta mittaristosta tehtyä osamittaria. Yleensä mittari sisältää yhden tai useampia osioita, mutta pelkistetyimmillään mittari voi koostua vain yhdestä ainoasta kysymyksestä. (Metsämuuronen 2009, 57.) Ruokailutottumusten mittaamisessa voidaan käyttää useita eri menetelmiä. Tällaisia ovat esimerkiksi ruokapäiväkirjat, kyselyt sekä ravintohaastattelut.

Yksi suosittu ja tehokas aineistonkeruutapa on kysely, jossa informaatio kerätään kirjallisesti kyselylomakkeiden muodossa (Soininen & Merisuo-Storm 2009, 130). Kysely tunnetaan varsinkin survey-tutkimuksessa yhtenä keskeisenä menetelmänä (Hirsjärvi ym. 2005, 182 – 184). Kysely voi olla muodoltaan joko strukturoimaton eli avoin tai strukturoitu eli suljettu, näiden lisäksi voidaan käyttää myös niin kutsuttua sekamuotoa, joka on yhdistelmä edellisistä. Avoimessa kyselyssä vastaaja kirjoittaa vastauksensa omin sanoin. Strukturoitu kysely on yleensä kyselylomake, jossa on kiinteät vastausvaihtoehdot ja jonka vastaaja täydentää itsenäisesti. Suljettu kysely voi koostua väittämistä, täydennystehtävistä tai valmiit vastausvaihtoehdot sisältävistä kysymyksistä. Suljetun kyselyn yhtenä etuna on se, että sen avulla saadaan kerättyä tietoa nopeasti ja tarvittaessa suurilta ryhmiltä samanaikaisesti. Kysely voidaan suorittaa standardikyselynä, joka tarkoittaa sitä, että jokainen vastaaja saa samanlaisen lomakkeen ja täyttää sen samanlaisessa tilanteessa. (Soininen & Merisuo-Storm 2009, 131.)

Tässä tutkimuksessa mittarina käytetään strukturoitua kyselylomaketta (LIITE 3), joka koostuu 36 kysymyksestä. Kyselylomake on laadittu itse juuri tätä tutkimusta varten. Yhden kysymyksen kohdalla on sovellettu Stunkardin kehittämää kehonkuvasilhuetti-

testiä. Kaikki kyselylomakkeen kysymykset on johdettu teoriasta ja niillä pyritään selvittämään muun muassa vastaajien ruokailutottumuksia, kehonkuvia ja ruokailutottumuksiin yhteydessä olevia tekijöitä. Jokainen kyselylomakkeen kysymys sisältää valmiit vastausvaihtoehdot. Seitsemän kysymyksen kohdalla vastaajia pyydetään lisäksi perustelemaan tai tarkentamaan vastaustaan omin sanoin. Osa kysymyksistä on monivalintakysymyksiä ja osa perustuu viisiportaiseen asteikkoon, jonka vastausvaihtoehdot ovat ”päivittäin”, ”5 – 6 päivänä viikossa”, ”3 – 4 päivänä viikossa”, ”1 – 2 päivänä viikossa” ja ”harvemmin tai en koskaan”.

Tässä tutkimuksessa nuorten kehonkuvan mittaamiseen käytetään Stunkardin yhdeksään silhuettikuvaan perustuvaa testiä, jolla voidaan mitata yksilön kokemusta omasta kehostaan. (KUVIO 10) Silhuettikuvat esittävät ihmiskehoa erittäin laihaa erittäin lihavaan kehoon. Alun perin mittaria on käytetty tutkittaessa ylipainoa ja laihuutta. Bulik ja hänen kollegansa käyttivät silhuettikuvia yhdistettynä painoindeksiin tutkiessaan eurooppalaisia ja yrittäessään selvittää heidän todellisen ja ihannekehonkuvansa eroavaisuuksia. (Shepeliak 2006, 11.) Stunkard esitteli kehonkuvasilhuetti-testin helppona tapana arvioida yksilön kehonkuvaa. Testillä voidaan saada kolmenlaisia tuloksia: todellisesta kehonkuvasta, ihannekehonkuvasta sekä niiden välisistä eroista ja yhtäläisyyksistä. Siitä, kuinka kaukana yksilön kokema todellinen kehonkuva ja hänen ihannekehonkuvansa ovat tässä testissä toisistaan, voidaan päätellä joko yksilön tyytyväisyyttä tai tyytymättömyyttä omaan kehoonsa. (Bulik, Wade, Heath, Martin, Stunkard & Eaves 2001, 1517 – 1518.)



KUVIO 10. Stunkardin kehonkuvasilhuetti-testi (Shepeliak 2006, 28)

Lisäksi kyselylomakkeessa taustamuuttujina kysytään vastaajien sukupuolta, luokka-astetta, pituutta ja painoa. **Tässä tutkimuksessa** taustamuuttujista vain sukupuolta käytetään vertailumuuttujana, luokka-asteen ollessa vakioitu muuttuja. Pituutta ja painoa käytetään vastaajien painoindexien laskemiseen.

Esitestauksella tarkoitetaan tutkimuksessa käytettävän menetelmän testausta ennen varsinaisen tutkimuksen suorittamista. Esitestauksen merkitys korostuu erityisesti silloin, kun tutkija on itse laatinut tutkimusta varten mittavälineen. Esitestauksen kautta saatuja tuloksia analysoimalla voidaan selvittää muun muassa mittarin ominaisuuksia ja luotettavuuskysymyksiä. (Soininen & Merisuo-Storm 2009, 127.) **Tämän tutkimuksen** mittari esitestattiin alkusyksyllä 2010 Ulvilan yhteiskoulussa kahdellatoista oppilaalla. Esitestauksen perusteella kyselylomakkeeseen tehtiin muutamia pieniä muutoksia, jotka koskivat lähinnä kysymysten selkeyttä ja ymmärrettävyyttä.

4.2.2 Tutkimusjoukon kuvailu

Hyvin perusteltu ja onnistunut otanta luo vankan pohjan tutkimuksen tekemiselle. Otantaa ohjaa tutkimusprosessin muiden vaiheiden lailla tutkimuksen tavoitteet. Tavoitteet määrittävät, millaisista yksiköistä eli alkioista tutkimuksessa ollaan kiinnostuneita. Näistä yksiköistä muodostuu perusjoukko eli populaatio. Perusjoukko on kuitenkin usein niin suuri, ettei kaikkia yksiköitä ole mahdollista tutkia. Tällöin tyydytään tarkastelemaan osajoukkoja. Tällaista tutkimusta nimitetään otantatutkimukseksi. Jotta johtopäätökset ovat yleistettävissä koskemaan perusjoukkoa, tulee otoksen ominaisuuksiltaan edustaa mahdollisimman hyvin perusjoukkoa. Yksi yleisesti käytetty otantatapa on harkinnanvarainen otanta. Harkinnanvaraisessa otannassa tutkija poimii otokseen sellaiset tapaukset, jotka edustavat hyvin hänen tarpeitaan. Tällöin osajoukkoa kutsutaan näytteeksi. (Soininen & Merisuo-Storm 2009, 117 – 122.)

Tämän tutkimuksen perusjoukon (N) muodostavat raumalaiset peruskoulun kahdeksas- ja yhdeksäsluokkalaiset nuoret, joita lukuvuonna 2010 – 2011 on yhteensä 902 oppilasta. Koska perusjoukko on laaja, eikä sitä kokonaisuudessaan ollut mahdollista tutkia, tutkimuksessa tarkastellaan vain osajoukkoa, joka valittiin harkinnanvaraisella otannalla. Otokseen valinta **tässä tutkimuksessa** perustuu Krejcién ja Morganin vuonna 1970 julkaisemaan laskennalliseen taulukkoon perusjoukon ja otokseen välisestä suhteesta. Kyseisen taulukon mukaan perusjoukon ollessa 900, tulosten yleistettävyyden näkökulmasta riittävä otoksen koko on 269. (ks. Soininen & Merisuo-Storm 2009.)

Tavoitteena oli saada tähän tutkimukseen mukaan oppilaita kaikista Rauman yläkouluista. Tutkimukseen oli halukkaita osallistumaan kuitenkin vain kaksi kolmesta yläkoulusta. Koska tutkimuksessa haluttiin varmistua siitä, että saadaan yleistettävyyden kannalta riittävän suuri otos, molempiin osallistuneisiin kouluihin toimitettiin 220 kyselylomaketta. Koulujen rehtorit valitsivat, mille kahdeksansille ja yhdeksänsille luokille kysely teetettiin. Toivomuksena rehtoreille oli esitetty näytteen valintaa koskien kahdeksas- ja yhdeksäsluokkalaisten sekä tyttöjen ja poikien määrän tasapuolisuus. **Tässä tutkimuksessa** otos muodostui lopulta neljästä Rauman Lyseon peruskoulun kahdeksannesta ja neljästä yhdeksännestä luokasta sekä viidestä

Uotilanrinteen peruskoulun kahdeksannesta ja viidestä yhdeksänneistä luokasta. Kouluihin toimitettiin siis yhteensä 440 kyselylomaketta, joista täytettynä takaisin saatiin 387. Seitsemän kyselylomaketta jouduttiin kuitenkin hylkäämään epäasiallisten vastausten vuoksi. Tutkimukseen osallistui 380 kahdeksas- ja yhdeksäsluokkalaista oppilasta, joista tyttöjä oli 188 ja poikia 192. **Tässä tutkimuksessa** jatkossa käytetään myös käsitettä *nuoret*, jolla viitataan tutkimukseen osallistuneisiin kahdeksas- ja yhdeksäsluokkalaisiin.

4.2.3 Tutkimuksen toteutus

Kasvatustieteellisessä tutkimuksessa aiheet ovat yleensä henkilökeskeisiä, kuten tässäkin tutkimuksessa. Tutkimuslupan anominen on tärkeää varsinkin silloin, kun tutkimuksen kohderyhmänä ovat esimerkiksi lapset tai nuoret, jotka eivät itse pysty tätä lupaa antamaan. (Soininen & Merisuo-Storm 2009, 128.) Tässä tapauksessa tutkimuspaikan ollessa koulu, lupa hankittiin kirjallisena tutkimukseen osallistuneiden koulujen rehtoreilta (LIITE 1).

Tämän tutkimuksen empiirinen aineisto kerättiin kyselylomakkein syksyllä 2010. Kyselylomakkeet toimitettiin tutkimukseen osallistuneiden yläkoulujen rehtoreille, jotka välittivät lomakkeet edelleen tutkimukseen osallistuneiden luokkien opettajille. Kyselylomakkeiden lisäksi opettajille toimitettiin ohjeistus (LIITE 2) kyselyn teettämiseksi. Ohjeistuksessa kerrottiin lyhyesti tutkimuksen aiheesta sekä tutkimuksen tarkoituksesta. Opettajia pyydettiin ennen kyselyn teettämistä antamaan oppilaille kotitehtäväksi selvittää oma painonsa ja pituutensa. Tällä pyrittiin parantamaan tutkimustulosten luotettavuutta. Ohjeessa kerrottiin lisäksi, että kyselylomakkeet on tarkoitus täyttää koulussa siihen varatun oppitunnin aikana. Lisäksi opettajaa pyydettiin korostamaan oppilaille, että kyselyyn vastataan nimettömänä ja rehellisesti. Opettajat järjestivät kyselyn oppilaille heille parhaiten sopivana ajankohtana. Tutkijat eivät itse olleet mukana tutkimustilanteessa, mikä parantaa osaltaan tutkimuksen luotettavuutta. Täytetyt kyselylomakkeet noudettiin kouluilta muutaman viikon kuluessa.

4.3 Luotettavuuden tarkastelu

Tutkimuksen luotettavuuden tarkastelu ei ole yksiselitteistä, vaan siihen vaikuttavat lukuisat eri tekijät. Luotettavuutta tulee tarkastella aina kahdella tasolla: mittausvälineen ja koko tutkimuksen tasolla. (Soininen & Merisuo-Storm 2009, 151.) Alaluvussa 4.3.1. pohditaan tutkimuksessa käytetyn mittarin luotettavuutta. Mittausvälineen tarkastelussa keskitytään mittarin ominaisuuksien tarkasteluun (Soininen & Merisuo-Storm 2009, 151). Alaluvussa 4.3.2 perehdytään koko tutkimuksen luotettavuuteen. Tutkimuksen luotettavuuden tarkastelussa perehdytään siihen, kuinka pätevää, yleistettävää ja käyttökelpoista tieto on (Soininen & Merisuo-Storm 2009, 151).

4.3.1 Mittarin luotettavuus

Mittavälineen luotettavuus tarkoittaa mittarin reliaabeliutta eli mittausvirheettömyyttä ja validiutta eli pätevyyttä. Reliabiliteetti liittyy mitattavan ominaisuuden tarkasteluun ja sen ilmenemiseen eri mittaustilanteissa ja eri kohderyhmissä. Jotta mittausta voidaan pitää virheettömänä, on mittarin jatkuvasti annettava samana pysyviä tuloksia mitattavan ominaisuuden pysyessä muuttumattomana. Validiteetti puolestaan tarkoittaa mittavälineen kykyä mitata sitä muuttujaa, jota se on suunniteltu mittaamaan. Luotettavan mittauksen edellytyksenä on korkea validius, jota vahvistaa korkea reliaabelius. Korkea reliaabelius ei kuitenkaan välttämättä takaa hyvää validiutta. Mittavälineen luotettavuuden arviointi riippuu mittarin kokonaisrakenteesta ja käyttötarkoituksesta. (Soininen & Merisuo-Storm 2009, 151 – 158.)

Tässä tutkimuksessa mittarin luotettavuuden vahvistamiseksi suoritettiin esitestaus, jonka perusteella muutamien kysymysten kohdalla havaittiin muutostarpeita ja kysymykset muokattiin selkeämmiksi ja paremmin ymmärrettäviksi. Virheiden minimointiin pyrittiin tekemällä mittarista mahdollisimman selkeä, ymmärrettävä ja yksinkertainen.

Kvantitatiivisten mittareiden reliaabeliuden arvioinnissa yksi yleisesti käytetty testi on mittarin konsistenssia eli sisäistä johdonmukaisuutta mittaava Cronbachin alfa -kerroin. Mitä lähempänä testin antama arvo on ykköstä, sitä yhdenmukaisempia ovat mittariin

valitut muuttujat (Soininen & Merisuo-Storm 2009, 155). **Tässä tutkimuksessa** käytetyn mittarin luotettavuuden tarkastelussa reliabiliteettitestiä käytetään kysymysten 1 – 20 kohdalla. Kyseisellä testillä ateriarytmiä koskevien kysymysten (1 – 4) kohdalla Cronbachin alfa -kertoimeksi saadaan 0,64 (n= 4). Terveellisen ruoka-aineiden syömistä koskevien kysymysten (5 – 14) kohdalla Cronbachin alfa -kerroin on 0,73 (n= 10) ja runsasrasvaisten, -sokeristen ja -suolaisten ruoka-aineiden syömistä koskevien kysymysten (15 – 20) kohdalla 0,72 (n= 6). Kaikissa edellä mainituissa osioissa reliabiliteettitestillä saadut Cronbachin alfa -kertoimet osoittavat, että kuhunkin osioon valitut muuttujat mittaavat samaa ilmiötä, joten mittarin reliabiliteetti näiltä osin toteutuu. Tässä tutkimuksessa käytetyn mittarin avulla saadut tulokset vastasivat asetettuihin tutkimusongelmiin, joten laaditun mittarin validius toteutui, koska mittari mittasi juuri sitä, mitä sen oli tarkoituskin mitata. Varsinaisen mittauksen ajan mittausväline myös pysyi muuttumattomana, mikä vahvistaa mittarin luotettavuutta.

4.3.2 Tutkimuksen luotettavuus

Kvantitatiivisen tutkimuksen luotettavuuden tarkastelussa keskitytään yleensä käsitteisiin sisäinen ja ulkoinen validius, reliabiliteetti sekä objektiivisuus. Sisäisellä validiudella tarkoitetaan sitä, että tutkimuksen tulos on testattavana olevien menettelytapojen seurausta. Ulkoinen validius kvantitatiivisen tutkimuksen kohdalla puolestaan tarkoittaa sitä, missä määrin saadut tulokset ovat yleistettävissä tai missä määrin tutkimuksen perusteella muodostetut oletukset ja käsitteet ovat siirrettävissä toiseen tilanteeseen tai toisia ryhmiä koskeviksi. Tutkimuksen reliabiliteetti liittyy tulosten samanapysyvyyteen, mikäli tutkimus toistetaan samalle tai vastaavalle tutkimusjoukolle, samassa tai vastaavassa kontekstissa. Luotettavuuden tarkastelun yhteydessä on syytä huomioida myös objektiivisuuden käsite. Objektiivisuudella tarkoitetaan sitä, että tutkimustulokset ovat selitettävissä tutkittavien ominaisuuksista ja kontekstista käsin, eikä tutkija itse ole esimerkiksi omien kiinnostuksen kohteidensa tai motivaationsa kautta vaikuttanut tuloksiin. (Soininen & Merisuo-Storm 2009, 162 – 164.)

Sisäisen validiuden näkökulmasta tarkasteltuna **tämän tutkimuksen** suorittaminen sujui suunnitelmien mukaisesti, eikä yllättäviä häiritseviä tekijöitä tutkimuksen suorittamisen

aikana ilmennyt. Mittaaminen suoritettiin ainoastaan yhden kerran, joten useamman mittauskerran aiheuttamaa oppimista ei tapahtunut. Keinotekoisuutta mittaustilanteissa pyrittiin välttämään sillä, että mittaukset järjestettiin tutun opettajan johdolla. Ulkoista validiutta **tässä tutkimuksessa** tukee suhteellisen suuri otos. Suuren otoskoon ansiosta tulokset ovat yleistettävissä ainakin tutkimuksen perusjoukkoon. **Tämä tutkimus** täyttää reliaabeliuden ehdot niiltä osin, että se on täysin toistettavissa. Tutkimuksen perusjoukko on selkeästi määritelty, joten otoksen valitseminen on helppoa. Lisäksi valmis mittari helpottaa tutkimuksen toistamista täysin samanlaisena. **Tässä tutkimuksessa** objektiivisuuteen on pyritty sillä, että ennakkokäsitykset aiheesta on tiedostettu etukäteen, ja niiden vaikutus tutkimuksen suorittamiseen ja tutkimustuloksiin on pyritty eliminoimaan.

Tämän tutkimuksen validiutta on pyritty parantamaan myös eri triangulaatiotyyppellä käyttämällä. Tutkijatriangulaatiota hyödyntämällä tutkimusta on pyritty monipuolistamaan ja tutkimuksen aihetta on pyritty tarkastelemaan laajemmasta näkökulmasta. Lisäksi tässä tutkimuksessa validiuden parantamiseen on käytetty metodologista triangulaatiota. Tilastollisesti esitetyt tulokset ja avoimien perusteluiden ja tarkennusten kautta saavutettu tutkimuskohteen ymmärtäminen muodostavat toisiaan täydentävän kokonaisuuden.

4.4 Tutkimusaineiston analysointi

Kun tutkimusaineisto on kerätty, se on muutettava analysoitavaan muotoon. Tilastomatemattista analysointia varten aineisto muutetaan numeeriseen muotoon. (Soininen & Merisuo-Storm 2009, 53.) Myös itse aineiston analyysi voidaan suorittaa monin tavoin. Keskeistä on valita sellainen analyysitapa, joka tuo vastauksen asetettuun tutkimusongelmaan tai tutkimustehtävään parhaiten. Analyysitavat voidaan jakaa selittämiseen pyrkivään ja ymmärtämiseen pyrkivään lähestymistapaan. Ensin mainitussa lähestymistavassa käytetään usein tilastollisia menetelmiä, jälkimmäisessä puolestaan kvalitatiivista analyysia ja päätelmien tekoa. Näitä tulkintatapoja voidaan käyttää myös rinnakkain. (Hirsjärvi ym. 2005, 212 – 213.)

Mikäli tutkimuksen mittarissa käytetään järjestysasteikollisia kysymyksiä ja mikäli aineisto ei ole normaalisti jakautunut, tulee aineiston analyysimenetelmiksi valita non-parametriset menetelmät (Metsämuuronen 2009, 944 – 945). One-Sample Kolmogorov-Smirnov -normaalijakaumatestillä saadaan **tässä tutkimuksessa** käytetyn kyselylomakkeen järjestysasteikollisten kysymysten (1 – 20) kohdalla p-arvoksi 0,000, mikä tarkoittaa, että kyseinen aineisto ei ole normaalijakautunut. Tästä syystä tutkimuksessa käytetään sukupuolten välisten erojen merkitsevyyden selvittämiseen ristiintaulukointia ja non-parametrasta khiin neliö -testiä. Lisäksi kyselylomakkeen kysymysten 1 – 4, 23 – 24 ja 27 – 28 vastauksia tulkittaessa käytetään Spearmanin korrelaatiotestiä.

Tämän tutkimuksen aineiston analysointi suoritettiin SPSS 16.0 for Windows -ohjelman avulla. Kyselylomakkeet numeroitiin käsin juoksevilla numeroinnilla ja vastaukset siirrettiin numeerisessa muodossa SPSS-ohjelmaan luotuun havaintomatriisiin. Tutkimuksen aineisto analysoitiin tutkimusongelmittain ja kaikista saaduista tuloksista laskettiin frekvenssi- ja prosenttijakaumat. Lisäksi suoritettiin vertailua pääasiassa sukupuolten välillä. Vertailuun käytettiin ristiintaulukointia ja khiin neliö -testiä. Kahden kysymyksen kohdalla annetut avoimet perustelut kirjoitettiin Excel-taulukkolaskentaohjelmaan ja luokiteltiin niissä esiintyvien teemojen mukaan sisällönanalyysin keinoin (ks. Tuomi & Sarajärvi 2009). Avoimista perusteluista etsittiin samankaltaisuuksia, joiden perusteella vastauksista muodostettiin luokkia. Taulukossa 3 esitetään analysointimenetelmät tutkimusongelmittain.

Muuttujien välisten erojen merkitsevyystasosta khiin neliö -testin yhteydessä käytetään seuraavia arvoja:

$p = 0,000 - 0,001$ = tilastollisesti erittäin merkitsevä

$p = 0,002 - 0,010$ = tilastollisesti merkitsevä

$p = 0,011 - 0,050$ = tilastollisesti melkein merkitsevä

TAULUKKO 3. Analysointimenetelmät tutkimusongelmittain

TUTKIMUSONGELMA	KYSELYLOMAKKEEN KYSYMYKSET	ANALYSOINTI-MENETELMÄT
1. Millaiset ovat kahdeksas- ja yhdeksäsluokkalaisten kehonkuvat?		
1.1. Millaiset ovat nuorten painoindeksit ja miten nuoret jakaantuvat painoindeksiluokkiin?	Taustamuuttujat: pituus ja paino	Frekvenssijakaumat, prosenttijakaumat
1.2. Millaiset ovat nuorten ajatukset omasta painostaan ja kehostaan?	27 – 29	Frekvenssijakaumat, prosenttijakaumat
1.3. Millaiset ovat nuorten koetut kehonkuvat suhteessa heidän painoindekseihinsä?	Taustamuuttujat: pituus ja paino, 27, 28	Frekvenssijakaumat, prosenttijakaumat, ristiintaulukointi, Spearmanin korrelaatiokerroin
1.4. Onko nuorten kehonkuvissa ja ajatuksissa omasta painostaan ja kehostaan eroja sukupuolten välillä?	Taustamuuttuja: sukupuoli, 27 – 29	Frekvenssijakaumat, prosenttijakaumat, ristiintaulukointi, khiin neliö -testi
2. Millaiset ovat kahdeksas- ja yhdeksäsluokkalaisten ruokailutottumukset suhteessa suomalaisiin ravitsemussuosituksiin?		
2.1. Millainen on nuorten ateriarytmi?	1 – 4, 23, 24	Frekvenssijakaumat, prosenttijakaumat, normaalijakaumatesti, ristiintaulukointi, Spearmanin korrelaatiokerroin
2.2. Millainen on nuorten pääaterian koostumus?	21, 22, 25, 26	Frekvenssijakaumat, prosenttijakaumat
2.3. Kuinka usein nuoret syövät terveellisiä sekä runsasrasvaisia, -sokerisia ja -suolaisia ruoka-aineita?	5 – 20	Frekvenssijakaumat, prosenttijakaumat, normaalijakaumatesti
2.4. Onko ruokailutottumuksissa eroja sukupuolten välillä?	Taustamuuttuja: sukupuoli, 1 – 26	Frekvenssijakaumat, prosenttijakaumat, ristiintaulukointi, khiin neliö -testi
3. Mitkä tekijät ovat yhteydessä kahdeksas- ja yhdeksäsluokkalaisten ruokailutottumuksiin?		
3.1. Pyrkivätkö nuoret syömään terveellisesti sekä välttämään runsaskalorisia ja runsasrasvaisia ruokia? Mistä syistä nuoret pyrkivät tai eivät pyri syömään terveellisesti sekä välttämään runsaskaloria ja runsasrasvaisia ruokia?	30, 31	Frekvenssijakaumat, prosenttijakaumat, sisällönanalyysi

3.2. Pyrkivätkö nuoret vaikuttamaan ruokailutottumuksillaan kehonsa ulkomuotoon? Mistä syistä nuoret pyrkivät tai eivät pyri vaikuttamaan kehonsa ulkomuotoon?	32 – 35	Frekvenssijakaumat, prosenttijakaumat, sisällönanalyysi
3.3. Mitä tekijöitä nuoret pitävät tärkeimpinä ruokailutottumuksiinsa yhteydessä olevina tekijöinä?	36	Frekvenssijakaumat, prosenttijakaumat
3.4. Onko sukupuolten välillä eroja pyrkimyksissä syödä terveellisesti sekä välttää runsaskalorisia ja runsasrasvaisia ruokia? Onko sukupuolten välillä eroja pyrkimyksissä vaikuttaa kehonsa ulkomuotoon? Onko sukupuolten välillä eroja siinä, mitä tekijöitä nuoret pitävät tärkeimpinä ruokailutottumuksiinsa yhteydessä olevina tekijöinä?	Taustamuuttuja: sukupuoli, 30 – 32, 34, 36	Frekvenssijakaumat, prosenttijakaumat, ristiintaulukointi, khiin neliö -testi

4.5 Tutkimuksen eettisyys

Kasvatustieteellisessä tutkimuksessa eettiset kysymykset ovat erityisen tärkeitä, koska tutkimus kohdistuu ihmiseen ja hänen käyttäytymiseensä. Tutkittavalla on muun muassa oikeus pysyä tuntemattomana sekä oikeus pitää julkisuudelta salassa tietoa, joka koskee häntä itseään. Tämän lisäksi tutkimuksessa kerätty tieto on aina luottamuksellista ja tutkittavalla on oikeus odottaa tutkijalta vastuuntuntoa oman tutkimuksensa suhteen. (Soininen & Merisuo-Storm 2009, 47 – 50.) **Tässä tutkimuksessa** kyselyt toteutettiin anonyymisti, eikä tutkimus sisällä sellaisia piirteitä, joiden perusteella tutkimushenkilöiden identiteetti olisi tunnistettavissa. Tutkimukseen osallistuminen oli kohderyhmälle vapaaehtoista ja lupa mittauksen suorittamiseen anottiin koulujen rehtoreilta. Tutkimuksessa kerätty tieto käsiteltiin luottamuksellisesti ihmisarvoa ja loukkaamattomuutta kunnioittaen. Alkuperäinen aineisto arkistoitiin ja vastaukset tallennettiin sähköiseen muotoon.

5 TUTKIMUSTULOKSET JA NIIDEN TULKINTA

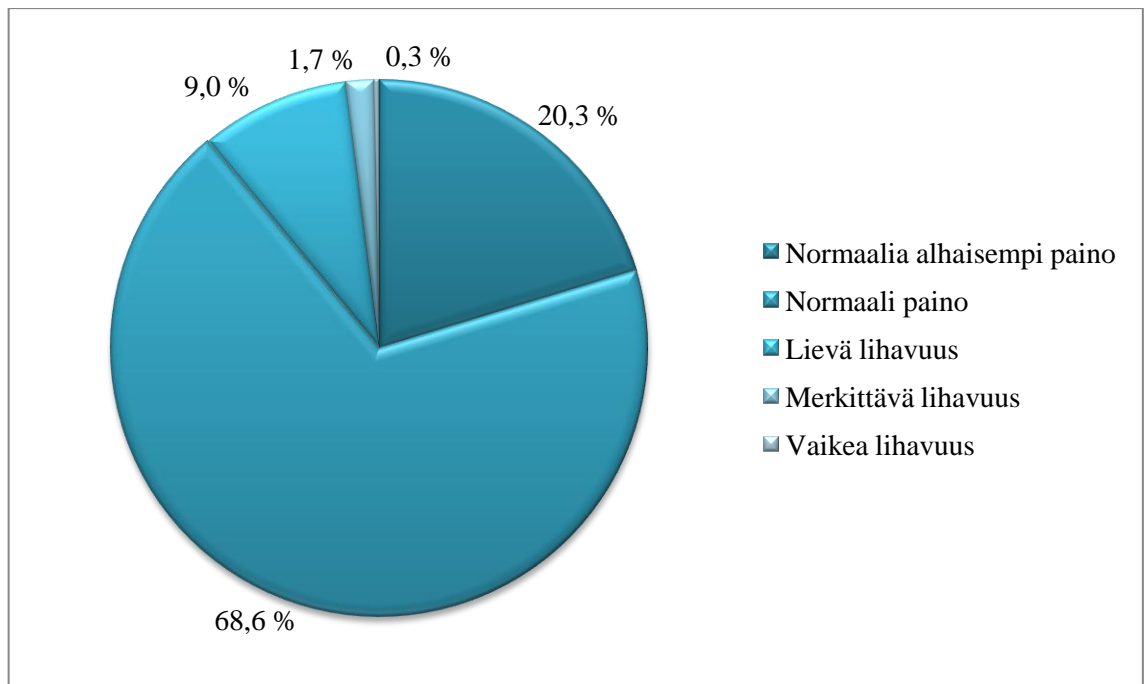
Tässä tutkimuksessa tutkimustulokset esitetään tutkimusongelmittain. Tutkimustulosten avulla pyritään kuvailemaan kahdeksas- ja yhdeksäsluokkalaisten nuorten ruokailutottumuksia, painoindeksejä ja kehonkuvaa sekä ruokailutottumuksiin yhteydessä olevia tekijöitä. Tutkimustuloksia havainnollistetaan taulukoiden ja kuvioiden avulla.

5.1 Kahdeksas- ja yhdeksäsluokkalaisten painoindeksit ja kehonkuvat sekä niiden vertailu

Kahdeksas- ja yhdeksäsluokkalaisten painoindeksejä ja kehonkuvia käsittelevä luku on jaettu neljään alalukuun. Ensimmäisessä alaluvussa 5.1.1 esitetään nuorten jakaantuminen painoindeksiluokkiin (ks. s. 18) heidän ilmoittamiensa pituuksien ja painojen perusteella (kyselylomakkeen taustamuuttujat). Alaluvussa 5.1.2 keskitytään tarkastelemaan nuorten ajatuksia omasta painostaan (kyselylomakkeen kysymys 27) ja alaluvussa 5.1.3 heidän ajatuksiaan omasta kehostaan (kyselylomakkeen kysymys 29). Neljännessä alaluvussa 5.1.4 verrataan nuorten painoindeksejä heidän valitsemiinsa kehonkuviin (ks. s. 62) (kyselylomakkeen taustamuuttujat ja kysymys 28). Jokaisessa alaluvussa tulokset esitetään sekä koko aineisto huomioden että sukupuolittain verrattuna.

5.1.1 Nuorten jakaantuminen painoindeksiluokkiin

Tutkimukseen liittyvässä kyselylomakkeessa kysyttiin taustamuuttujina sukupuolten ja luokka-asteen lisäksi vastaajien pituutta ja painoa, joiden perusteella kullekin vastaajalle laskettiin painoindeksi jakamalla paino (kg) pituuden (m) neliöllä. Painoindeksit (BMI) jaetaan kuuteen painoindeksiluokkaan, joita ovat normaalia alhaisempi paino (BMI 18,4 tai alle), normaali paino (BMI 18,5 – 24,9), lievä lihavuus (BMI 25,0 – 29,9), merkittävä lihavuus (BMI 30,0 – 34,9), vaikea lihavuus (BMI 35,0 – 39,9) ja sairaalloinen lihavuus (BMI 40,0 tai yli).

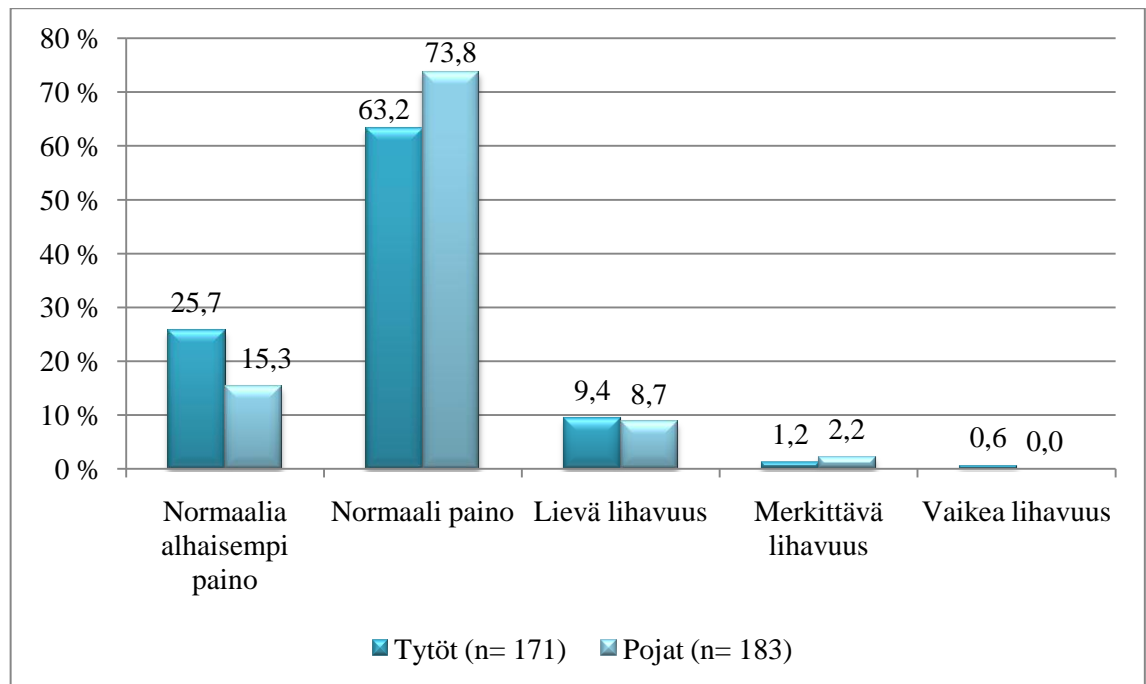


KUVIO 11. Nuorten jakaantuminen painoindeksiluokkiin (n= 354)

Painoindeksit voitiin laskea vain niille tutkimukseen osallistuneille nuorille, jotka olivat ilmoittaneet sekä pituutensa että painonsa. Heitä oli yhteensä 354. Suurin osa ($f= 243$) pituutensa ja painonsa ilmoittaneista vastaajista sijoittuu painoindeksiluokkaan ”normaali paino”. Paino on normaalia alhaisempi noin viidesosalla ($f= 72$) nuorista. Vastaajista 9,0 prosenttia ($f= 32$) puolestaan sijoittuu painoindeksiluokkaan ”lievä lihavuus” ja lopuilla 2,0 prosentilla ($f= 7$) painoindeksi osoittaa joko merkittävää tai vaikeaa lihavuutta. Yksikään vastaajista ei kuitenkaan sijoitu painoindeksiluokkaan ”sairaaloinen lihavuus”. Normaalipainosta poikkeavista suurempi osuus on alipainoisia kuin ylipainoisia. Kaikkien vastaajien painoindeksit sijoittuvat välille 14,7 – 35,1 ja painoindeksien keskiarvo on 21,0 ($kh= 3,2$). Varsinkin matalimpien painoindeksien omaavien tilanne on huolestuttava, koska painoindeksin arvon ollessa alle 17,0, voidaan puhua merkittävästä alipainosta ja arvon ollessa alle 15,0 sairaalloisesta alipainosta. Tutkimukseen osallistuneista jopa 5,0 prosentin ($f= 18$) painoindeksi on alle 17,0 ja 0,3 prosentin ($f= 1$) painoindeksi alle 15,0. (KUVIO 11)

Seuraavassa nuorten sijoittumista painoindeksiluokkiin verrataan tyttöjen ja poikien kesken. Tyttöjen painot sijoittuvat painoindeksillä mitattuna välille 14,7 – 35,1 ja

indeksien keskiarvo on 20,8 (kh 3,2). Poikien painojen vaihteluväli painoindeksillä ilmoitettuna on aavistuksen pienempi, 15,2 – 34,9, ja painoindeksien keskiarvo on 21,1 (kh 3,1).



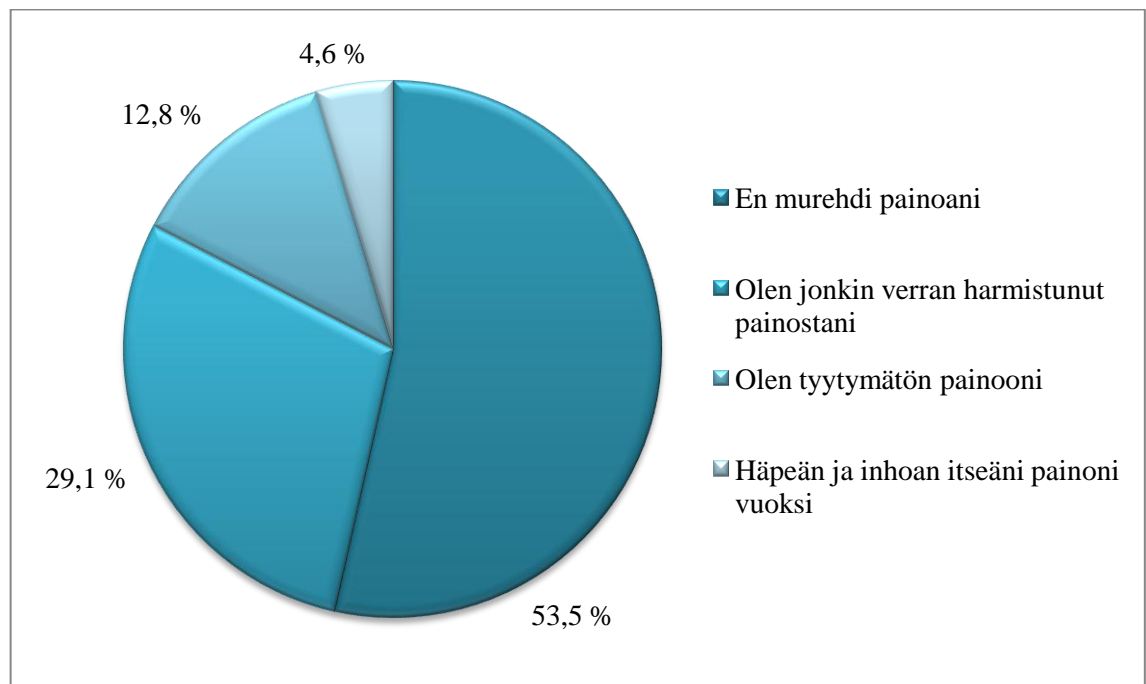
KUVIO 12. Painoindeksiluokkiin jakautuminen sukupuolittain

Suurin osa sekä tytöistä ($f=108$) että pojista ($f=135$) sijoittuu painoindeksiluokkaan ”normaali paino”. Tytöistä poikia suurempi osuus sijoittuu painoindeksiluokkien ääripäihin. Tytöistä jopa reilun neljänneksen ($f=44$) paino on normaalia alhaisempi, kun pojista vastaavaan painoindeksiluokkaan sijoittuu 15,3 prosenttia ($f=28$). Ristiintaulukoinnissa ei khiin neliö -testin tulosta voida hyväksyä, koska jokaiseen painoindeksiluokkaan ei tule riittävästi frekvenssejä. (KUVIO 12)

5.1.2 Nuorten ajatuksia omasta painostaan

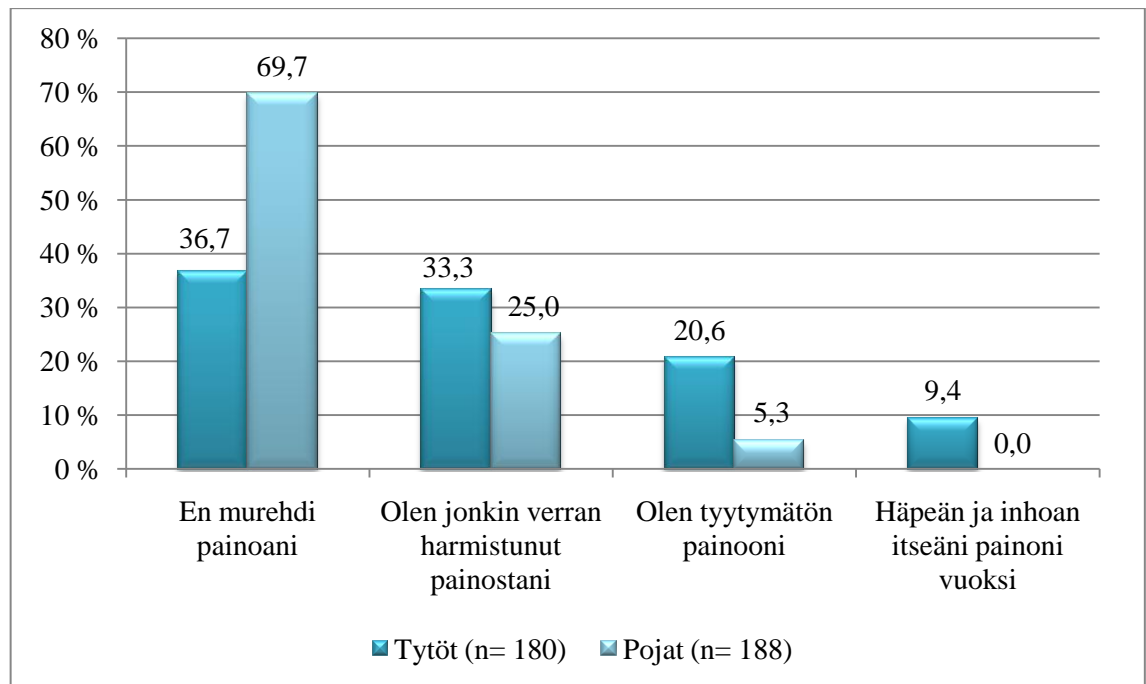
Kahdeksas- ja yhdeksäsluokkalaisten ajatuksia omasta painostaan kartoitettiin pyytämällä heitä valitsemaan neljästä valmiista vastausvaihtoehdosta ajatuksiaan

omasta painostaan parhaiten kuvaava lause. Vaihtoehdot olivat ”en murehdi painoani”, ”olen jonkin verran harmistunut painostani”, ”olen tyytymätön painooni” ja ”häpeän ja inhoan itseäni painoni vuoksi”. Kuviossa 13 kuvataan nuorten vastausten jakaantumista eri vaihtoehtojen kesken.



KUVIO 13. Nuorten ajatuksia omasta painostaan (n= 368)

Vain hieman yli puolet ($f= 197$) vastanneista nuorista ei murehdi painoaan. Huolestuttavaa on, että jopa 46,5 prosenttia ($f= 171$) on vähintään jonkin verran harmistunut painostaan. Lähes viisi prosenttia ($f= 17$) nuorista häpeää tai inhoaa itseään painonsa vuoksi. (KUVIO 13) Kartoitettaessa nuorten ajatuksia omasta painostaan, tyttöjen ja poikien välillä on tilastollisesti erittäin merkitsevä ero ($\chi^2= 55,39$, $p= 0,000$, $df= 3$).

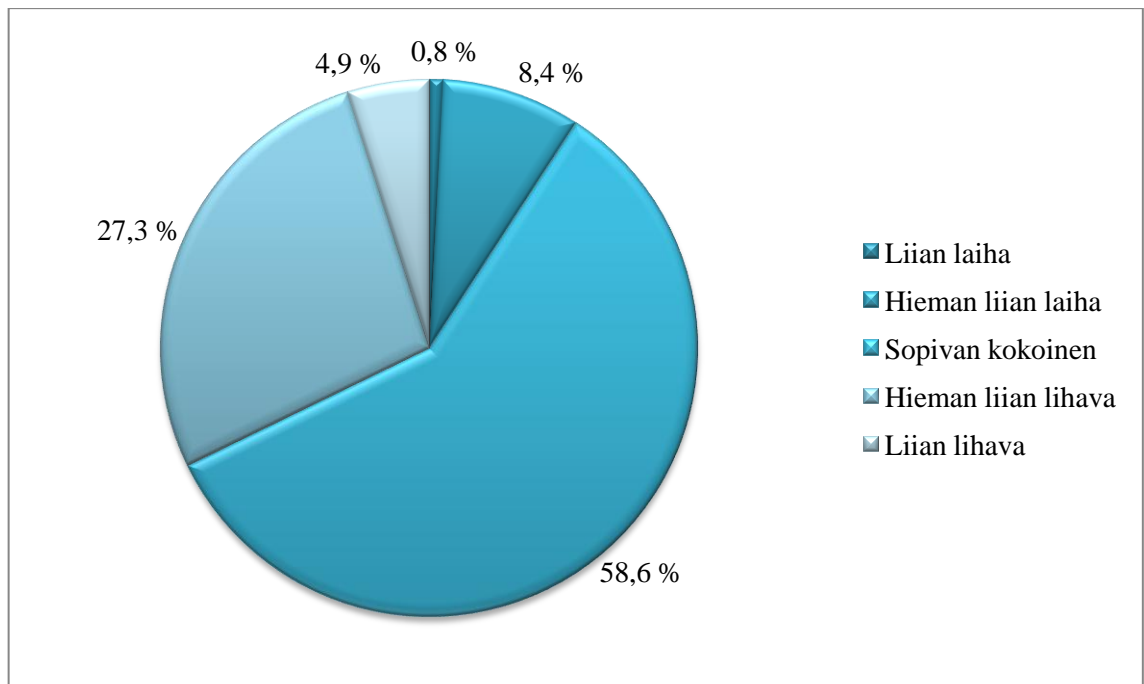


KUVIO 14. Ajatuksia omasta painosta sukupuolittain verrattuna

Kysymykseen vastanneista pojista ($f= 131$) selkeästi tyttöjä ($f= 66$) suurempi osuus ei murehdi lainkaan painoaan. Kaikkiin tyytymättömyyttä omaan painoon kuvaaviin luokkiin sijoittuu prosentuaalisesti enemmän tyttöjä kuin poikia. Tytöistä yhteensä yli puolet ($f= 97$) on jonkin verran harmistunut tai tyytymättömän painoonsa. Pojista vastaava osuus on vajaa kolmannes ($f= 57$). Lähes 10 prosenttia (9,4 %, $f= 17$) tytöistä häpeää ja inhoaa itseään painonsa vuoksi, kun taas pojista yksikään ei ollut valinnut kyseistä vastausvaihtoehtoa kuvaamaan ajatuksiaan omasta painostaan. (KUVIO 14)

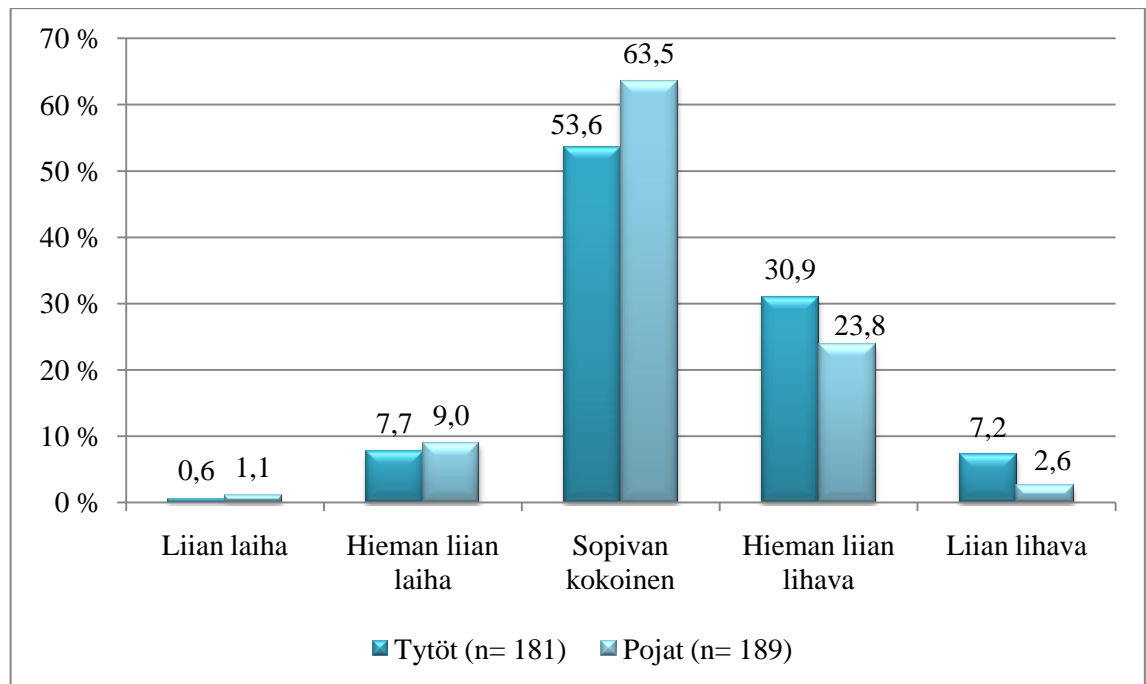
5.1.3 Nuorten ajatuksia omasta kehostaan

Kahdeksas- ja yhdeksäsluokkalaisten ajatuksia omasta kehostaan selvitettiin pyytämällä heitä valitsemaan viidestä valmiista vastausvaihtoehdosta ajatuksiaan omasta kehostaan parhaiten kuvaava lause. Vaihtoehdot olivat ”liian laiha”, ”hieman liian laiha”, ”sopivan kokoinen”, ”hieman liian lihava” ja ”liian lihava”. Kuviossa 15 esitetään nuorten vastausten jakaantumista eri vaihtoehtojen kesken.



KUVIO 15. Nuorten ajatuksia omasta kehostaan (n= 370)

Kysyttäessä kahdeksas- ja yhdeksäsluokkalaisten mielipiteitä omasta kehostaan, suurin osa kysymykseen vastanneista eli 58,6 prosenttia ($f= 217$) on omasta mielestään sopivan kokoinen. Hieman liian laiha tai liian laiha itsensä kokee yhteensä 9,2 prosenttia ($f= 34$) nuorista. Hieman liian lihavana tai liian lihavana puolestaan itseään pitää yhteensä 32,2 prosenttia ($f= 119$) vastanneista nuorista. (KUVIO 15) Kuviossa 16 verrataan tyttöjen ja poikien mielipiteitä omasta kehostaan.



KUVIO 16. Ajatuksia omasta kehosta sukupuolittain verrattuna

Verrattaessa nuorten mielipiteitä omasta kehostaan sukupuolittain, pojista ($f=120$) hieman tyttöjä ($f=97$) suurempi osuus kokee itsensä sopivan kokoiseksi. Tyttöjen vastaukset painottuvat keskimäärin poikien vastauksia useammin vastausvaihtoehtoihin ”hieman liian lihava” ja ”liian lihava”. Jommankumman edellä mainituista vaihtoehtoista valitsi yhteensä 38,1 prosenttia ($f=69$) tytöistä ja 26,4 prosenttia ($f=50$) pojista. Poikien osuudet sen sijaan ovat tyttöjen osuuksia suuremmat vastausvaihtoehtojen ”hieman liian laiha” ja ”liian laiha” kohdalla. (KUVIO 16) Tyttöjen ja poikien mielipiteissä omasta kehostaan ei kuitenkaan ole tilastollisesti merkitsevää eroa ($\chi^2=7,65$, $p=0,105$, $df=4$).

Taulukossa 4 esitetään vastaajien ajatuksia omasta kehostaan suhteessa heidän todellisiin painoindeksiinsä. Jokaisen painoindeksiluokan kohdalla on taulukossa vahvennettu valintojen prosentuaalinen osuus ja frekvenssi sen vaihtoehdon kohdalla, joka sai eniten valintoja kyseiseen painoindeksiluokkaan sijoittuvien henkilöiden keskuudessa.

TAULUKKO 4 Nuorten ajatuksia omasta kehostaan suhteessa heidän painoindekseihinsä

	Liian laiha	Hieman liian laiha	Sopivan kokoinen	Hieman liian lihava	Liian lihava	
Painoindeksi-luokka	% (f)	% (f)	% (f)	% (f)	% (f)	n=
Normaalia alhaisempi paino (18,4 tai alle)	2,8 (2)	22,5 (16)	66,2 (47)	7,0 (5)	1,4 (1)	71
Normaali paino (18,5 – 24,9)	-	6,3 (15)	63,7 (151)	27,0 (64)	3,0 (7)	237
Lievä lihavuus (25,0 – 29,9)	-	-	13,3 (4)	73,3 (22)	13,3 (4)	30
Merkittävä lihavuus (30,0 – 34,9)	-	-	33,3 (2)	50,0 (3)	16,7 (1)	6
Vaikea lihavuus (35,0 – 39,9)	-	-	-	-	100 (1)	1







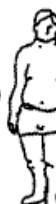











Painoindeksiltään normaalia alhaisempipainoisista nuorista suurin osa kokee olevansa sopivan kokoinen. Tyytyväisyyttä omaan kehoonsa ilmaisi myös 63,7 prosenttia normaalipainoisista. Kuitenkin jopa lähes kolmannes (f= 71) normaalipainoisista on omasta mielestään joko hieman liian lihava tai liian lihava. Tutkimustulosten mukaan painoindeksiltään lievästi lihavat vastaajat useimmiten myös kokevat olevansa hieman liian lihavia. Kuitenkin painoindeksiltään merkittävästi lihavista puolet kokee itsensä vain hieman liian lihavaksi ja kolmannes sopivan kokoiseksi. (TAULUKKO 4)

5.1.4 Nuorten valitsevat kehonkuvat suhteessa heidän painoindekseihinsä

Seuraavassa tarkastellaan kahdeksas- ja yhdeksäsluokkalaisten todellisia painoindeksejä suhteessa heidän valitsemiinsa kehonkuviin. Puhuttaessa kehonkuvista tutkimustulosten yhteydessä, tarkoitetaan yhdeksää silhuettikuvaa, jotka kuvaavat erimuotoisia vartaloita hoikasta lihavaan. Kuvat ovat sekä kyselylomakkeessa että tutkimuksen tulososassa nimetty kirjaimin A – I, joista A esittää hoikinta ja I lihavinta vartalon muotoa.

Vastaajia pyydettiin valitsemaan omaa kehoaan parhaiten muistuttava kehonkuva ympyröimällä se. Taulukossa 5 esitetään nuorten valitsemat kehonkuvat suhteessa heidän painoindeksiinsä. Taulukossa on jokaisen painoindeksiluokan kohdalla vahvennettu valintojen prosentuaalinen osuus ja frekvenssi sen vaihtoehdon kohdalla, joka sai eniten valintoja kyseiseen painoindeksiluokkaan sijoittuvien nuorten keskuudessa.

TAULUKKO 5. Nuorten valitsemat kehonkuvat suhteessa heidän painoindeksiinsä (n= 338)

Kehonkuvat									
									
									
	A	B	C	D	E	F	G	H	I
Painoindeksi- luokat (BMI)	% (f)	% (f)	% (f)	% (f)	% (f)	% (f)	% (f)	% (f)	% (f)
Normaalia alhaisempi paino (18,4 tai alle)	0,3 (1)	4,4 (15)	7,7 (26)	6,2 (21)	0,9 (3)	0,3 (1)	0,3 (1)	-	-
Normaali paino (18,5 – 24,9)	-	2,7 (9)	11,2 (38)	29,6 (100)	15,1 (51)	8,0 (27)	0,9 (3)	-	0,9 (3)
Lievä lihavuus (25,0 – 29,9)	-	-	-	0,3 (1)	2,7 (9)	4,7 (16)	1,8 (6)	-	-
Merkittävä lihavuus (30,0 – 34,9)	-	-	-	-	0,3 (1)	0,6 (2)	0,9 (3)	-	-
Vaikea lihavuus (35,0 – 39,9)	-	-	-	-	-	0,3 (1)	-	-	-
Yhteensä	0,3 (1)	7,1 (24)	18,9 (64)	36,1 (122)	18,9 (64)	13,9 (47)	3,8 (13)	-	0,9 (3)

Pituutensa ja painonsa ilmoittaneita ja kysymykseen 28 vastanneita oli yhteensä 338. Näistä henkilöistä 13,9 prosenttia ($f= 47$) on painoindexiltään normaalia alhaisempipainoisia ja valitsi kehonkuvakseen vaihtoehdon C tai D, jotka kuvaavat hieman normaalia hoikempaa vartaloa. Painoindexiltään normaalipainoisia ja kehonkuvan D valinneita oli vastaajista 29,6 prosenttia. Normaalipainoisten kohdalla toiseksi eniten valintoja kohdistui kuvaan E ja kolmanneksi eniten valittiin kuvaa C. Vastaajista 0,9 prosenttia on normaalipainoisia ja valitsi kehonkuvavaihtoehdon I, joka kuvastaa huomattavasti normaalia lihavampaa vartaloa. Painoindexiltään lievästi lihavat valitsivat useimmin kuvan F. Merkittävästi lihavampia oli kaikista vastaajista yhteensä 1,8 prosenttia ($f= 6$) ja he valitsivat melko tasaisesti kehonkuvavaihtoehtoja E, F ja G. Painoindexiltään vaikeasti lihavampia oli vastaajista vain yksi henkilö ja hän oli valinnut kehonkuvakseen kuvan F, joka kuvaa vain lievää lihavuutta. (TAULUKKO 5)










Suurella osalla vastaajista kehonkuva on vääristynyt suhteessa todelliseen painoindexiin. Normaalia alhaisempipainoisista 26 henkilöä (7,7 % kaikista vastaajista) valitsi painoindexiinsä nähden epärealistisen kehonkuvan (D, E, F ja G). Normaalipainoisista 53 henkilöä (15,7 % kaikista vastaajista) valitsi kehonkuvakseen painoindexiinsä nähden joko liian laiha (B ja C) tai liian lihav (G ja I) vartalokuvan. Vastaajista, joiden painoindexi oli normaalipainoa korkeampi, melko moni valitsi kehonkuvakseen epärealistisen hoikan silhuetin. Huomioitaessa kaikki vastaajat, valinnat keskittyivät normaaliin (E) ja normaalia hieman hoikempiin (C ja D) kehonkuviin. (TAULUKKO 5)

Vastaajien todellisten painoindexien, kehonkuvien ja mielipiteiden omasta kehostaan välillä todettiin positiivinen korrelaatio ($r= 0,55 - 0,70$, $p= 0,000$). Tämä tarkoittaa esimerkiksi sitä, että mitä korkeampi henkilön todellinen painoindexi on, sitä lihavamman kehonkuvan hän valitsi kuvaamaan omaa kehoaan ja sitä lihavammaksi hän myös koki itsensä.

Taulukossa 6 esitetään tyttöjen mielestään parhaiten omaa kehoaan kuvaavat kehonkuvat suhteessa heidän todellisiin painoindexeihinsä. Kehonkuvakysymykseen vastanneita ja pituutensa sekä painonsa ilmoittaneita tyttöjä on yhteensä 160. Taulukossa on jokaisen painoindexiluokan kohdalla vahvennettu valintojen prosentuaalinen osuus ja frekvenssi sen vaihtoehdon kohdalla, joka sai eniten valintoja

kyseiseen painoindeksiluokkaan sijoittuvien tyttöjen keskuudessa.










TAULUKKO 6. Tyttöjen valitsemat kehonkuvat suhteessa heidän painoindekseihinsä (n= 160)

Kehonkuvat									
									
	A	B	C	D	E	F	G	H	I
Painoindeksi- luokat (BMI)	% (f)	% (f)	% (f)	% (f)	% (f)	% (f)	% (f)	% (f)	% (f)
Normaalia alhaisempi paino (18,4 tai alle)	0,6 (1)	5,6 (9)	10,0 (16)	6,9 (11)	1,2 (2)	0,6 (1)	0,6 (1)	-	-
Normaali paino (18,5 – 24,9)	-	1,2 (2)	7,5 (12)	33,1 (53)	11,9 (19)	6,9 (11)	-	-	1,9 (3)
Lievä lihavuus (25,0 – 29,9)	-	-	-	0,6 (1)	4,4 (7)	3,8 (6)	1,2 (2)	-	-
Merkittävä lihavuus (30,0 – 34,9)	-	-	-	-	-	0,6 (1)	0,6 (1)	-	-
Vaikea lihavuus (35,0 – 39,9)	-	-	-	-	-	0,6 (1)	-	-	-
Yhteensä	0,6 (1)	6,9 (11)	17,5 (28)	40,6 (65)	17,5 (28)	12,5 (20)	2,5 (4)	-	1,9 (3)

Kysymykseen omasta kehonkuvastaan vastanneiden ja painoindeksiltään normaalia alhaisempipainoisten tyttöjen valinnat keskittyvät pääasiassa normaalia hoikempiin kehonkuviin A, B, C ja D (23,1 %, f= 37). Noin kolmannes kysymykseen vastanneista tytöistä on painoindeksiltään normaalipainoisia ja valitsi kehonkuvakseen vaihtoehdon D, joka kuvaa hieman normaalia hoikempaa vartaloa. Muut normaalipainoisten tyttöjen valinnat sijoittuvat vaihtoehdon D molemmin puolin. Erityisesti taulukossa kiinnittää huomiota se, että kolme tyttöä on normaalipainoisia, mutta he kuvasivat itseään

vaihtoehdolla I, joka kuvastaa huomattavasti normaalia lihavampaa vartaloa. Lisäksi huomio kiinnittyy kahden normaalia alhaisempipainoisen tytön valitsemiin kehonkuviin (F ja G), jotka kuvaavat normaalia lihavampaa vartaloa. Normaalipainoa korkeampaan painoindeksiluokkaan sijoittuvat tytöt valitsivat yleisesti ottaen kehonkuvakseen normaalivartaloisen (E) tai sitä lihavamman vaihtoehdon (F ja G). (TAULUKKO 6)

TAULUKKO 7. Poikien valitsemat kehonkuvat suhteessa heidän painoindekseihinsä (n= 178)

Kehonkuvat									
									
Painoindeksi-luokat (BMI)	% (f)	% (f)	% (f)	% (f)	% (f)	% (f)	% (f)	% (f)	% (f)
Normaalia alhaisempi paino (18,4 tai alle)	-	3,4 (6)	5,6 (10)	5,6 (10)	0,6 (1)	-	-	-	-
Normaali paino (18,5 – 24,9)	-	3,9 (7)	14,6 (26)	26,4 (47)	18,0 (32)	9,0 (16)	1,7 (3)	-	-
Lievä lihavuus (25,0 – 29,9)	-	-	-	-	1,1 (2)	5,6 (10)	2,2 (4)	-	-
Merkittävä lihavuus (30,0 – 34,9)	-	-	-	-	0,6 (1)	0,6 (1)	1,1 (2)	-	-
Vaikea lihavuus (35,0 – 39,9)	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Yhteensä	-	7,3 (13)	20,2 (36)	32,0 (57)	20,2 (36)	15,2 (27)	5,1 (9)	-	-

Kehonkuvakysymykseen vastanneita ja pituutensa ja painonsa ilmoittaneita poikia on yhteensä 178. Yllä olevassa taulukossa 7 on jokaisen painoindeksiluokan kohdalla vahvennettu valintojen prosentuaalinen osuus ja frekvenssi sen vaihtoehdon kohdalla, joka sai eniten valintoja kyseiseen painoindeksiluokkaan sijoittuvien poikien

keskuudessa. Heistä 11,2 prosenttia sijoittuu painoindeksiluokkaan ”normaalia alhaisempi paino” ja valitsi kehonkuvakseen vaihtoehdon C tai D. Normaalipainoisten kohdalla hajonta kehonkuvien suhteen on suurempaa kuin muissa painoindeksiluokissa. Kysymykseen vastanneista pojista 59,0 prosenttia ($f=105$) on normaalipainoisia ja valitsi omaa kehoaan parhaiten muistuttavaksi kuvaksi vaihtoehdon C, D tai E. Kaikki normaalipainoa korkeampaan painoindeksiluokkaan sijoittuvat pojat valitsivat kehonkuvakseen normaalivartaloisen tai sitä lihavamman vaihtoehdon.

Tyttöjen ja poikien välillä ei havaittu merkittäviä eroja tarkasteltaessa valittujen kehonkuvien ja todellisten painoindeksien suhdetta. Tyttöjen vastausten hajonta on hieman poikien vastausten hajontaa suurempaa, mikä tulee ilmi erityisesti normaalia alhaisempipainoisten painoindeksiluokassa. Sekä tytöillä että pojilla yhteensä eniten valintoja kohdistui kehonkuvaan D, joka kuvastaa hieman normaalia hoikempaa vartaloa. (TAULUKOT 6 & 7)

5.2 Kahdeksas- ja yhdeksäsluokkalaisten ruokailutottumukset suhteessa suomalaisiin ravitsemussuosituksiin

Kahdeksas- ja yhdeksäsluokkalaisten ruokailutottumuksiin liittyvät tutkimustulokset jaetaan neljään alalukuun. Alaluvussa 5.2.1 keskitytään esittämään ja tulkitsemaan vastaajien ateriatyymiin (ks. s. 23) liittyviä tuloksia (kyselylomakkeen kysymykset 1 – 4 ja 23 – 24). Alaluvussa 5.2.2 tulkintaan aterioiden koostamiseen (ks. s. 29) liittyviä vastauksia (kyselylomakkeen kysymykset 21 – 22 ja 25 – 26). Alaluvussa 5.2.3 käsitellään terveellisten ruoka-aineiden (ks. s. 27) nauttimista (kyselylomakkeen kysymykset 5 – 14) ja neljännessä alaluvussa 5.2.4 esitetään runsasrasvaisten, -sokeristen ja -suolaisten ruokien (ks. s. 28) nauttimiseen liittyviä tutkimustuloksia. Jokaisessa alaluvussa tuloksia tarkastellaan sekä kaikkien vastaajien kesken että sukupuolittain verrattuna.

5.2.1 Nuorten ateriaritmi

Tutkimustulosten tarkastelu aloitetaan ateriaritmistä eli siitä, kuinka usein nuoret ilmoittivat syövänsä aamiaista, lämpimiä aterioita, välipalaa ja iltapalaa. Suomalaisissa ravitsemussuosituksissa kiinnitetään erityistä huomiota ateriaritmiin eli aterioiden säännölliseen nauttimiseen. Aamiaisen lisäksi suositellaan päivittäin syötävän kaksi lämmintä ateriala, välipala ja iltapala. Nuorten ateriaritmiä kartoitettiin pyytämällä heitä arvioimaan mahdollisimman tarkasti, kuinka usein he syövät seuraavia aterioita: aamiaisen, lämmin ateriala, välipala ja iltapala. Vaihtoehdot käyvät ilmi seuraavasta taulukosta 8, jossa nuorten ateriaritmiä koskevat tulokset esitetään. Taulukossa on jokaisen aterian kohdalla vahvennettu valintojen prosentuaalinen osuus ja frekvenssi sen vastausvaihtoehdon kohdalla, johon kohdistui eniten valintoja.

TAULUKKO 8. Nuorten ateriaritmi

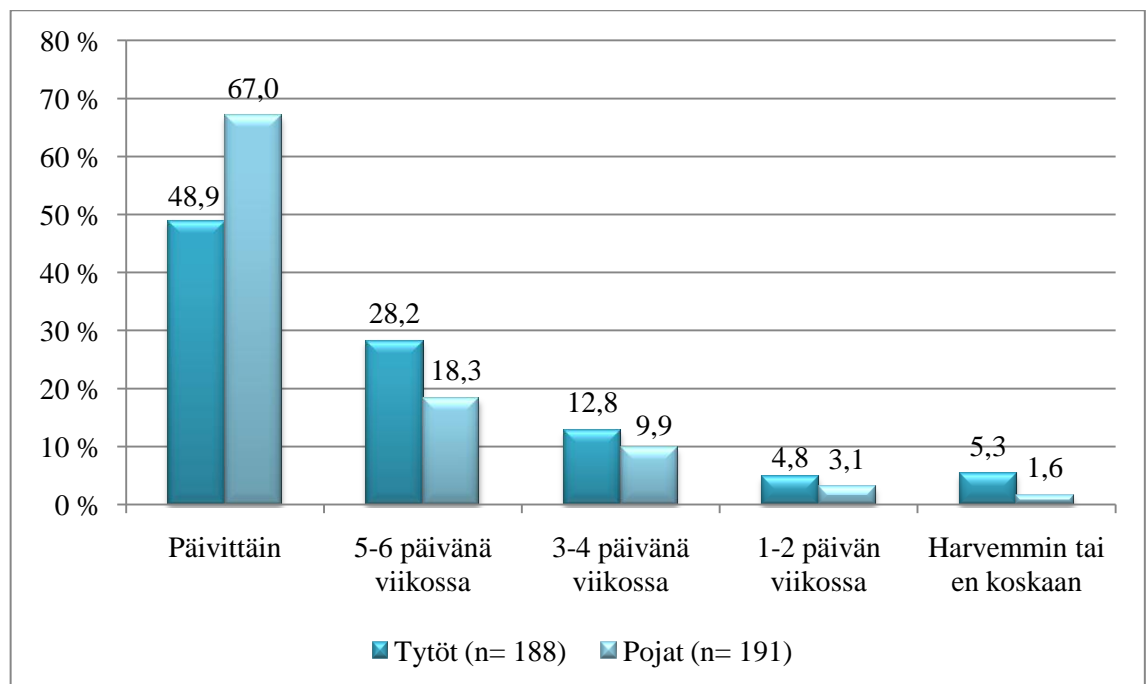
	Päivittäin	5-6 päivänä viikossa	3-4 päivänä viikossa	1-2 päivänä viikossa	Harvemmin tai en koskaan	
Ateriala	% (f)	% (f)	% (f)	% (f)	% (f)	n
Syön aamiaisen	51,3 (194)	15,3 (58)	16,7 (63)	6,6 (25)	10,1 (38)	378
Syön lämpimän aterian	66,7 (252)	22,8 (86)	8,2 (31)	1,6 (6)	0,8 (3)	378
Syön välipalan	35,7 (135)	20,9 (79)	25,9 (98)	12,2 (46)	5,3 (20)	378
Syön iltapalan	58,0 (220)	23,2 (88)	11,3 (43)	4,0 (15)	3,4 (13)	379

Ateriaritmiä koskeviin kysymyksiin vastanneiden määrä vaihteli välillä 378 – 379. Tutkimustulosten mukaan suositusten mukaisesti aamiaisen päivittäin syö kaikista kysymykseen vastanneista runsas puolet. Kolmesta kuuteen päivänä viikossa aamiaisen nauttii lähes kolmannes (32,0 %, f= 121) ja sitä harvemmin tai ei koskaan 16,7 prosenttia (f= 63) vastanneista nuorista. Lämpimän aterian päivittäin syö 66,7 prosenttia

kysymykseen vastanneista. Kolmesta kuuteen päivänä viikossa lämpimän aterian syö lähes kolmasosa (31,0 %, $f=117$) ja sitä harvemmin tai ei koskaan 2,4 prosenttia ($f=9$). (TAULUKKO 8)

Välipalan ilmoitti syövänsä suositusten mukaisesti päivittäin runsas kolmannes ja iltapalan 58,0 prosenttia kysymykseen vastanneista kahdeksas- ja yhdeksäsluokkalaisista. Ateriarytmiä koskevien kysymysten välillä on positiivinen korrelaatio ja korrelaatioiden tilastollinen merkitsevyys on jokaisessa kohdassa erittäin merkitsevä ($r=0,25-0,41$, $p=0,000$). Tästä voidaan päätellä, että yhden aterian usein syövät nuoret nauttivat suurella todennäköisyydellä myös muita aterioita usein. (TAULUKKO 8)

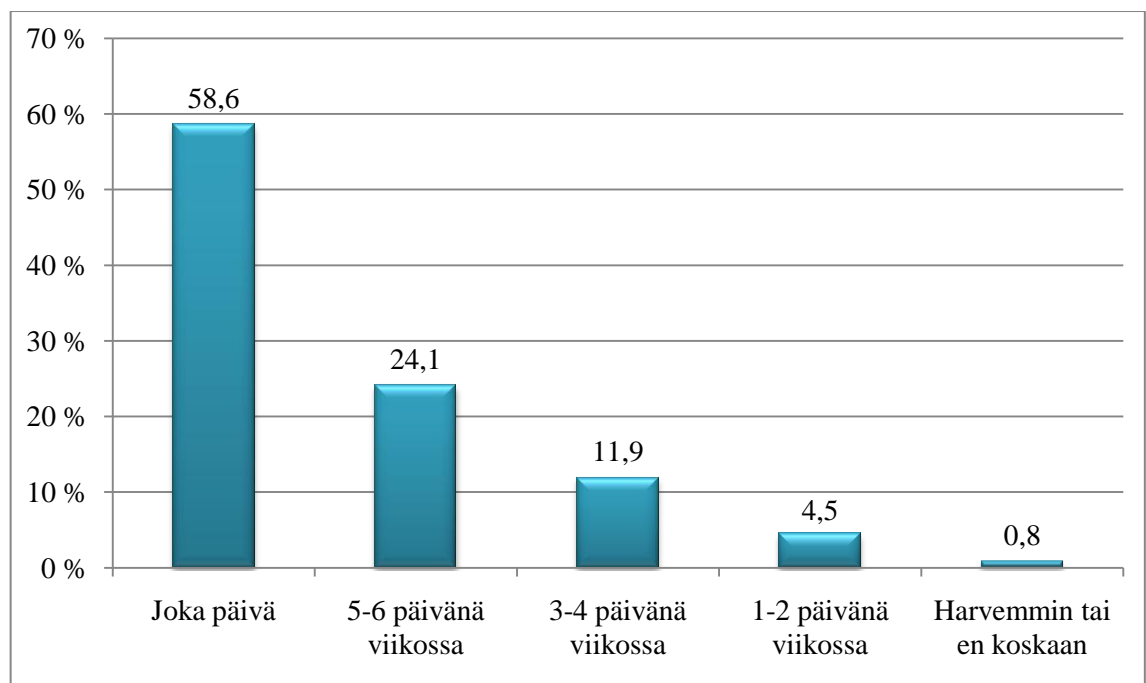
Verrattaessa tyttöjen ja poikien ateriarytmiä, tilastollisesti merkitsevää eroa tyttöjen ja poikien välillä ei aamiaisen, lämpimien aterioiden eikä välipalan syömisessä ilmennyt ($\chi^2=2,61-6,56$, $p=0,161-0,625$, $df=4$). Ainoastaan iltapalan syömisessä kohdalla tilastollisesti merkitsevä ero tyttöjen ja poikien välillä löytyi ($\chi^2=14,50$, $p=0,006$, $df=4$) ja tätä havainnollistetaan kuviossa 17. Pojista huomattavasti tyttöjä suurempi osuus nauttii iltapalan päivittäin.



KUVIO 17. Iltapalan syöminen sukupuolittain verrattuna

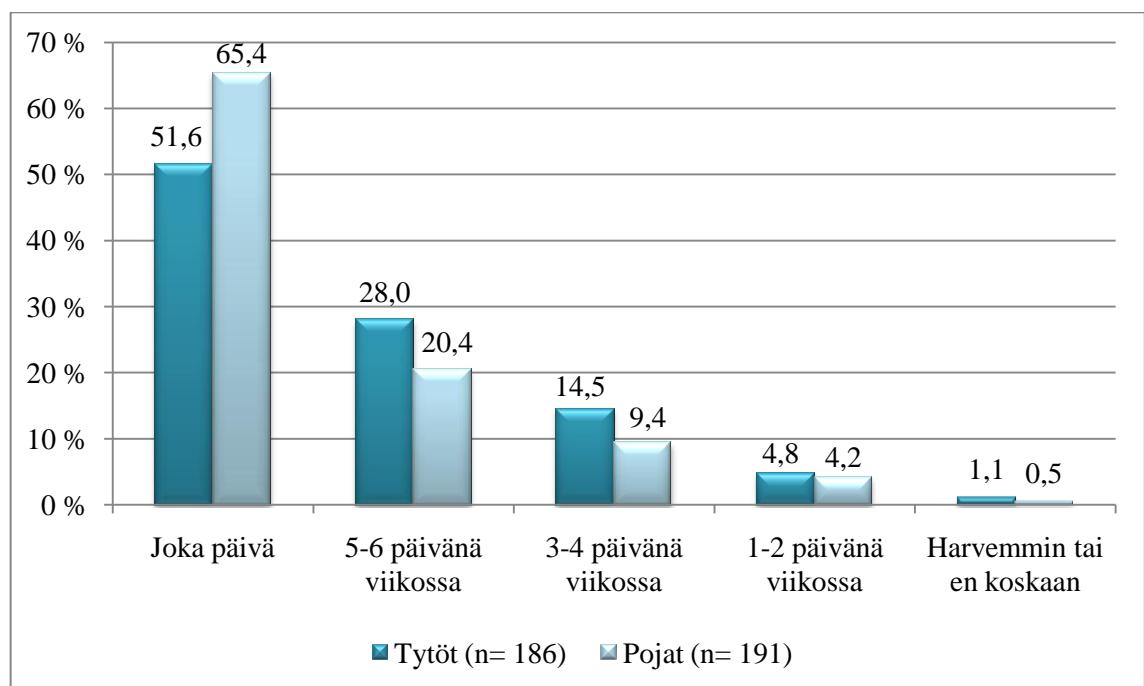
Ateriarytmiin liittyviin kysymyksiin vastasi kysymyksestä riippuen 187 – 188 tyttöä ja 190 – 191 poikaa. Sukupuolittain verrattuna tytöistä hieman alle puolet (f= 86) ja pojista hieman yli puolet (f=108) syö aamiaisen päivittäin. Tytöistä (f= 23) hieman poikia (f= 15) suurempi osuus syö aamiaisen harvemmin kuin yhtenä päivänä viikossa tai ei koskaan. Lämpimän aterian päivittäin ilmoitti syövänsä 64,4 prosenttia (f= 121) tytöistä ja 68,9 prosenttia (f= 131) pojista. Välipalan sen sijaan syö päivittäin tai viidestä kuuteen päivänä viikossa yhteensä 67,1 prosenttia (f= 111) tytöistä ja 54,2 prosenttia (f= 103) pojista. Iltapalan tytöistä päivittäin nauttii hiukan alle puolet (f= 92) kun taas pojista vastaava osuus on noin kaksi kolmasosaa (f= 128). Viidestä kuuteen päivänä viikossa iltapalan syö 28,2 prosenttia (f= 53) tytöistä ja 18,3 prosenttia (f= 35) pojista. Harvemmin kuin yhtenä päivänä viikossa tai ei koskaan iltapalan syö tytöistä 5,3 prosenttia (f= 10) ja pojista 1,6 prosenttia (f= 3). (KUVIO 17)

Nuorten lämpimän aterian syömisen säännöllisyyttä kotona ja koulussa pyrittiin selvittämään pyytämällä heitä valitsemaan valmiista vastausvaihtoehdoista parhaiten omia ruokailutottumuksiaan kuvaava vaihtoehto. Lämpimän aterian syömistä koskevia tuloksia esitellään kuvioissa 18 ja 20.



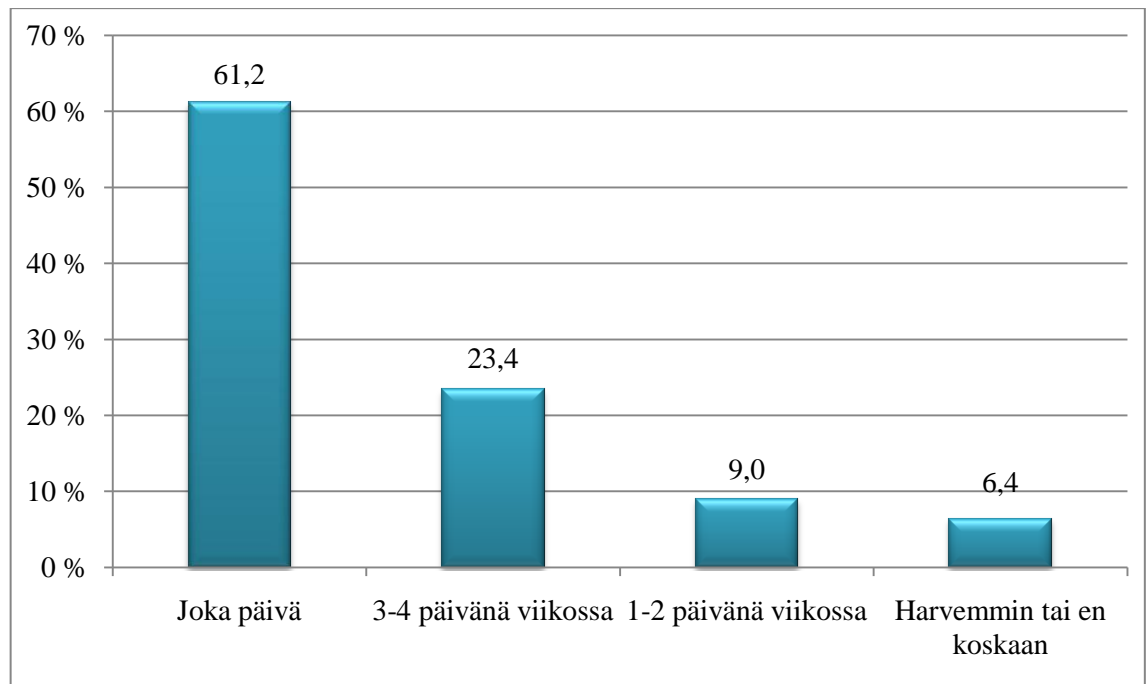
KUVIO 18. Nuorten lämpimän aterian syöminen kotona (n= 377)

Tarkasteltaessa, kuinka usein kahdeksas- ja yhdeksäsluokkalaiset nuoret syövät lämpimiä aterioita kotona, todettiin tutkimustulosten perusteella, että päivittäin lämpimän aterian kotona syö 58,6 prosenttia ($f= 221$) kaikista kysymykseen vastanneista nuorista. Päivittäin kotona lämpimän aterian nauttivien osuus vaikuttaa ravitsemussuositukseen nähden erittäin pieneltä. Noin neljännes vastaajista ($f= 91$) syö lämpimän aterian kotona viidestä kuuteen päivänä viikossa ja 11,9 prosenttia ($f= 45$) kolmesta neljään päivänä viikossa. (KUVIO 18) Seuraavassa kuviossa 19 verrataan lämpimän aterian syömisen säännöllisyyttä kotona tyttöjen ja poikien välillä.



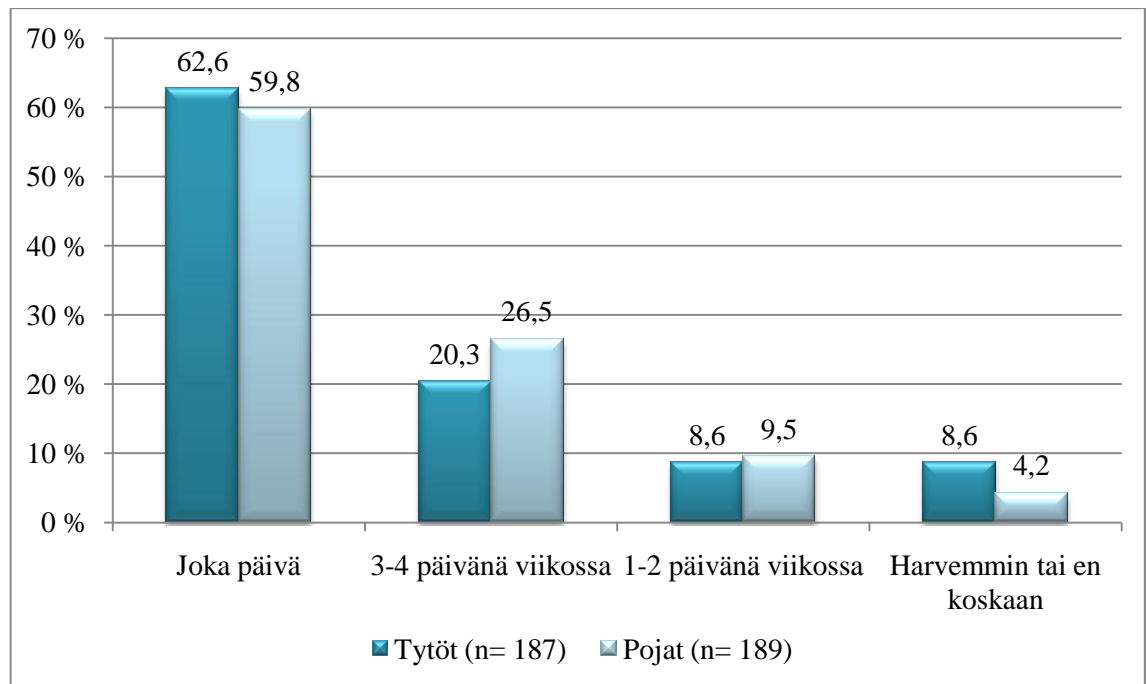
KUVIO 19. Lämpimän aterian syöminen kotona sukupuolittain verrattuna

Lämpimän aterian päivittäin kotona syövien poikien osuus ($f= 125$) on selkeästi tyttöjen osuutta ($f= 96$) suurempi. Muiden vastausvaihtoehtojen kohdalla prosentiosuuk-sien suhde on päinvastainen. Esimerkiksi viidestä kuuteen päivänä viikossa lämpimän aterian kotona nauttii 28,0 prosenttia ($f= 52$) tytöistä ja 20,4 prosenttia ($f= 39$) pojista. Tilastollisesti merkitsevää eroa tyttöjen ja poikien välillä ei lämpimän aterian kotona nauttimisessa ole ($\chi^2= 7,79$, $p= 0,100$, $df= 4$). (KUVIO 19) Kotona nautittavan lämpimän aterian lisäksi tutkimuksessa selvitettiin myös koulussa tarjottavan lämpimän aterian syömisen säännöllisyyttä.



KUVIO 20. Nuorten lämpimän aterian syöminen koulussa (n= 376)

Lämpimän aterian koulussa joka päivä ilmoitti nauttivansa hälyttävän pieni osuus, vain 61,2 prosenttia ($f= 230$) kaikista kysymykseen vastanneista nuorista. Kolmesta neljään päivänä viikossa lämpimän aterian koulussa syö vajaa neljännes ($f= 88$) ja harvemmin kuin yhtenä päivänä viikossa tai ei koskaan lämpimän aterian koulussa syö peräti 6,4 prosenttia ($f= 24$). (KUVIO 20) Verrattaessa sukupuolittain lämpimän aterian syömistä koulussa koskevia vastauksia, ei tyttöjen ja poikien välillä havaittu tilastollisesti merkitsevää eroa ($\chi^2= 4,48$, $p= 0,214$, $df= 3$).



KUVIO 21. Lämpimän aterian syöminen koulussa sukupuolittain verrattuna

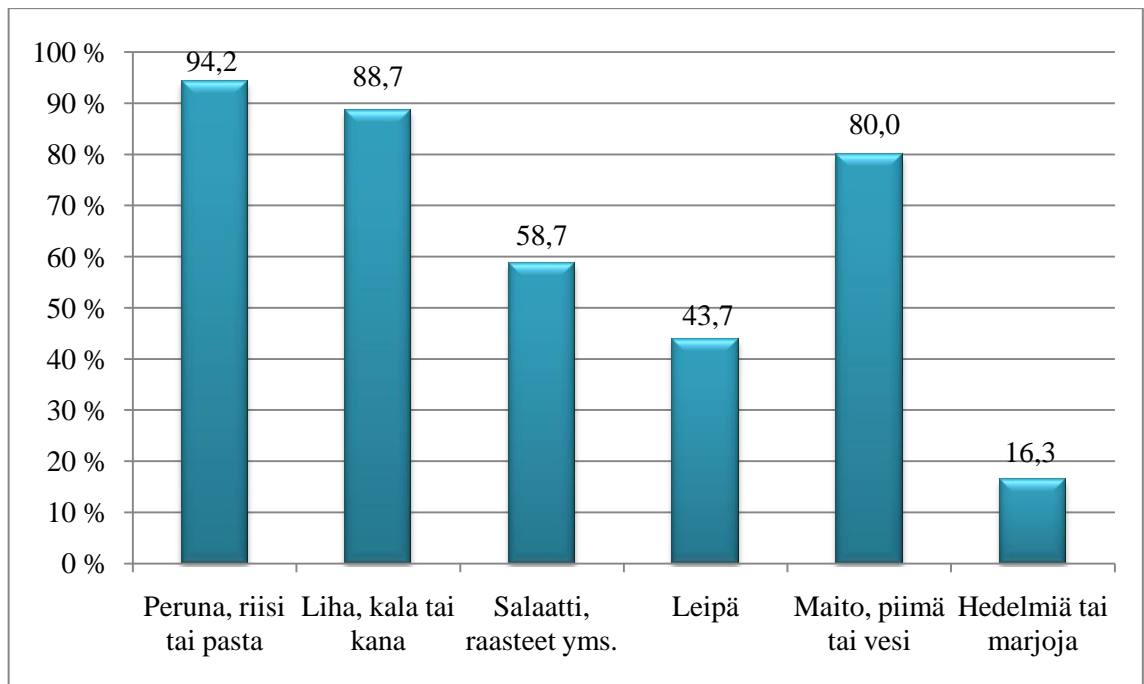
Joka päivä kouluaterian ilmoitti syövänsä 62,6 prosenttia ($f=117$) tytöistä ja 59,8 prosenttia ($f=113$) pojista. Suurin ero tyttöjen ja poikien välillä on vastausvaihtoehdon ”3 – 4 päivänä viikossa” kohdalla. Kyseisen vaihtoehdon valitsi tytöistä reilu viidennes ($f=38$) ja pojista reilu neljännes ($f=50$). Lämpimän kouluaterian ilmoittamansa perusteella harvemmin kuin yhtenä päivänä viikossa tai ei koskaan nauttii jopa 8,6 prosenttia ($f=16$) tytöistä ja 4,2 prosenttia ($f=8$) pojista. (KUVIO 21)

Lämpimän aterian syöminen kotona ja koulussa korreloi positiivisesti keskenään. Korrelaatiokerroin on erittäin merkitsevä ($r=0,23$, $p=0,000$). Tässä tapauksessa positiivinen korrelaatio tarkoittaa sitä, että jos nuori usein syö tai jättää syömättä lämpimän aterian kotona, niin useimmiten hän toimii samoin myös koulussa. Ristiintaulukoitaessa lämpimän aterian syömistä kotona ja koulussa koskevat vastaukset, havaittiin, että lämpimän aterian sekä kotona että koulussa syö päivittäin 40,8 prosenttia ($f=153$) molempiin kysymyksiin vastanneista. Harvemmin kuin kolmena päivänä viikossa tai ei koskaan sekä koti- että kouluaterian nauttii 1,3 prosenttia ($f=5$) vastanneista. Niistä, jotka syövät lämpimän aterian koulussa päivittäin ($f=230$), 33,0 prosenttia ($f=76$) syö lämpimän aterian kotona harvemmin kuin

päivittäin. Niistä, jotka puolestaan syövät lämpimän aterian kotona päivittäin ($f= 221$), 29,9 prosenttia ($f= 66$) nauttii lämpimän aterian koulussa harvemmin kuin joka päivä. Ristiintaulukoitaessa lämpimän aterian syömistä kotona ja koulussa koskevia vastauksia, ei khiin neliö -testin tulosta voida hyväksyä, koska jokaisen arvon kohdalle ei tule riittävästi frekvenssejä.

5.2.2 Nuorten aterioiden koostaminen

Tässä luvussa käsitellään kahdeksas- ja yhdeksäsluokkalaisten nuorten kotona ja koulussa nautittavien aterioiden koostamista sekä koko aineisto huomioden että sukupuolittain verrattuna. Kotona ja koulussa syötävien lämpimien aterioiden sisältöä kysyttäessä, vastaajia pyydettiin valitsemaan annetuista vaihtoehtoista kaikki ne ruoka-aineet, joita heidän lämpimät ateriansa yleensä sisältävät. Kaikissa lämpimien aterioiden koostamista koskevissa kysymyksissä nuorten vastauksia tulkittiin niin, että ruoka-aineryhmän valitsematta jättäminen tarkoittaa, etteivät kyseiset ruoka-aineet yleensä sisälly vastaajan ateriaan. Näin ollen lämpimän aterian sisältöä kotona ja lämpimän aterian sisältöä koulussa havainnollistavissa kuvioissa 22 ja 23 vastausten lukumäärä on 380 jokaisen ruoka-aineryhmän kohdalla. Lämpimien aterioiden koostamista sukupuolittain verrattaessa taulukoissa 9 ja 10 tyttöjen vastausten lukumäärä on 188 ja poikien vastausten lukumäärä 192 jokaisen ruoka-aineryhmän kohdalla. Luvun lopussa kuvioissa 24 ja 25 esitellään nuorten vastauksia kysyttäessä erikseen ruokajuoman nauttimista ja levitteen käyttöä.



KUVIO 22. Nuorten lämpimän aterian sisältö kotona (n= 380/ vastausvaihtoehto)

Kuviosta 22 voidaan nähdä, että lähes kaikki vastaajat ($f= 358$) syövät kotona lämpimällä aterialla perunaa, riisiä tai pastaa. Valtaosan ($f= 337$) lämpimään ateriaan sisältyy myös lihaa, kalaa tai kanaa. Kuitenkin vain jonkin verran yli puolet ($f= 223$) vastaajista mainitsi syövänsä lämpimällä aterialla salaattia, raasteita tai esimerkiksi keitettyjä kasviksia. 80,0 prosenttia ($f= 304$) nuorista ilmoitti juovansa kotona lämpimän aterian yhteydessä rasvatonta tai vähärasvaista maitoa tai piimää tai vettä, kuten ravitsemussuosituksissa neuvotaan. Ravitsemussuosituksen näkökulmasta huomionarvoista on, että vain 16,3 prosenttia ($f= 62$) vastaajista syö jälkiruuaksi hedelmiä tai marjoja, joita kuitenkin suositellaan syötävän jokaisen lämpimän aterian yhteydessä. Kuviosta 22 on myös tulkittavissa, ettei nuorten kotona nauttimien aterioiden sisältö yleisesti ottaen vastaa suositeltua lautasmallia. Tähän viittaavat muun muassa salaatin sisältyminen vain reilun puolen ja leivän alle puolen ($f= 166$) vastaajista ateriaan. 1,1 prosenttia ($f= 4$) nuorista ilmoitti, ettei yleensä syö lämmintä ateriaa kotona.

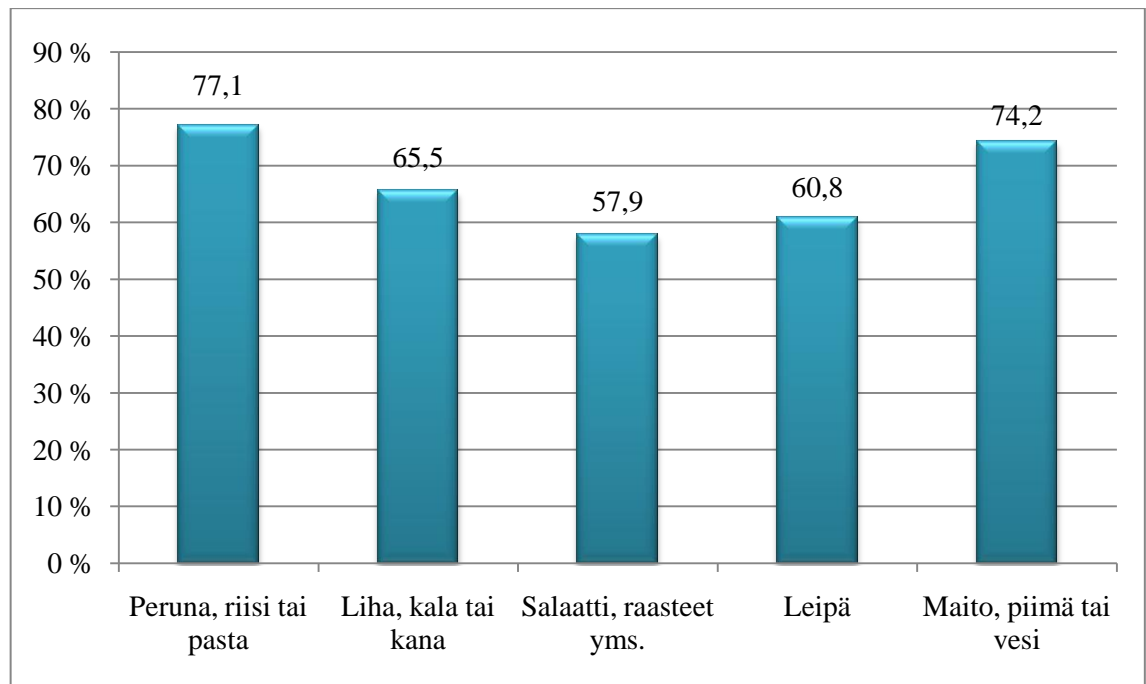
Seuraavassa taulukossa 9 esitellään kotona nautittavien lämpimien aterioiden koostamista sukupuolittain verrattuna. Tyttöjen ja poikien välillä on tilastollisesti

erittäin merkitsevä ero leivän syömisessä sekä maidon, piimän tai veden juomisessa. Khiin neliö -testin tulokset on nähtävissä taulukosta 9, jossa on vahvennettu khiin arvot sekä merkitsevyysarvot niiden ruoka-aineiden kohdalla, joissa sukupuolten välillä todettiin tilastollinen ero.

TAULUKKO 9. Lämpimän aterian sisältö kotona sukupuolittain verrattuna (tytöt n= 188/ vastausvaihtoehto, pojat n= 192/ vastausvaihtoehto)

	Tytöt	Pojat	Khiin neliö -testin tulos	Merkitsevyys- arvo
Ruoka-aine	% (f)	% (f)	khii (df)	p
Peruna, riisi tai pasta	95,2 (179)	93,2 (179)	0,69 (1)	0,408
Liha, kala tai kana	92,0 (173)	85,4 (164)	4,13 (1)	0,042
Salaatti, raaste yms.	61,2 (115)	56,2 (108)	0,95 (1)	0,330
Leipä	34,0 (64)	53,1 (102)	14,06 (1)	0,000
Maito, piimä tai vesi	86,7 (163)	73,4 (141)	10,45 (1)	0,001
Hedelmät tai marjat	22,3 (42)	10,4 (20)	9,89 (1)	0,002

Leipää kotona lämpimällä aterialla syö pojista huomattavasti tyttöjä suurempi osuus. Rasvatonta tai vähärasvaista maitoa tai piimää tai vettä puolestaan ilmoitti juovansa 86,7 prosenttia tytöistä ja 73,4 prosenttia pojista. Tilastollisesti merkitsevä ero sukupuolten välillä on myös hedelmien tai marjojen syömisessä, niitä ilmoitti kotona lämpimän aterian yhteydessä nauttivansa tytöistä 22,3 prosenttia ja pojista ainoastaan 10,4 prosenttia. (TAULUKKO 9)



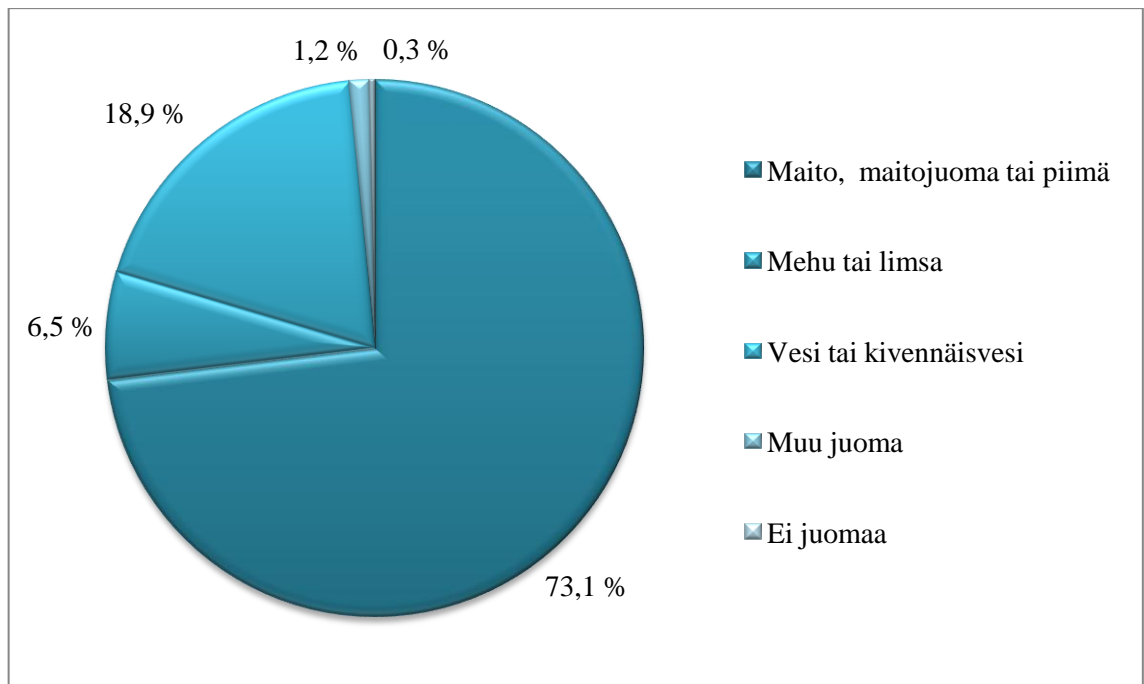
KUVIO 23. Nuorten lämpimän aterian sisältö koulussa (n= 380/vastausvaihtoehto)

Tutkimuksen mukaan perunaa, riisiä tai pastaa sisältyy koulussa nautittavaan lämpimään ateriaan hieman harvemmin kuin kotona nautittavaan lämpimään ateriaan. Näitä ruoka-aineita kouluaterialla ilmoitti syövänä 77,1 prosenttia (f= 293) vastanneista. Myös lihan, kalan tai kanan syöminen on kotiaterialla yleisempää kuin kouluaterialla, se kuuluu vastanneista yleensä 65,5 prosentin (f= 249) lämpimään ateriaan koulussa. Salaattia syödään lähes yhtä usein koulussa kuin kotona, leivän syönti sen sijaan on yleisempää koulussa. Kouluaterian jättää tutkimustulosten mukaan yleensä syömättä 5,8 prosenttia (f= 22) nuorista. Lämmin ateria jätetään syömättä hieman useammin koulussa kuin kotona. Kuitenkin lämpimän aterian kotona tai koulussa syömättä jättävien osuudet ovat hyvin pienet. (KUVIO 23)

TAULUKKO 10. Lämpimän aterian sisältö koulussa sukupuolittain verrattuna (tytöt n= 188/ vastausvaihtoehto, pojat n= 192/ vastausvaihtoehto)

	Tytöt	Pojat	Khiin neliö -testin tulos	Merkitsevyys-arvo
Ruoka-aine	% (f)	% (f)	khii (df)	p
Peruna, riisi tai pasta	74,5 (140)	79,7 (153)	1,466 (1)	0,226
Liha, kala tai kana	67,0 (126)	64,1 (123)	0,368 (1)	0,544
Salaatti, raaste yms.	70,2 (132)	45,8 (88)	23,160 (1)	0,000
Leipä	62,8 (118)	58,9 (113)	0,610 (1)	0,435
Maito, piimä tai vesi	77,7 (146)	70,8 (136)	2,313 (1)	0,128

Verrattaessa koulussa syötävän lämpimän aterian sisältöä sukupuolittain, tyttöjen ja poikien välillä todettiin tilastollisesti erittäin merkitsevä ero ainoastaan salaatin, raasteiden ynnä muiden kasvisten syömisessä. Taulukossa 10 khiin neliö -testin tulos on tämän kysymyksen kohdalla vahvennettu. Tytöt syövät kouluaterialla huomattavasti poikia useammin kasviksia. Peruna, riisi tai pasta sisältyy yleensä tytöistä 74,5 prosentin ja pojista 79,7 prosentin lämpimään ateriaan koulussa. Myös liha, kala tai kana sisältyy 67,0 prosentin tytöistä ja 64,1 prosentin pojista lämpimään kouluateriaan. (TAULUKKO 10)

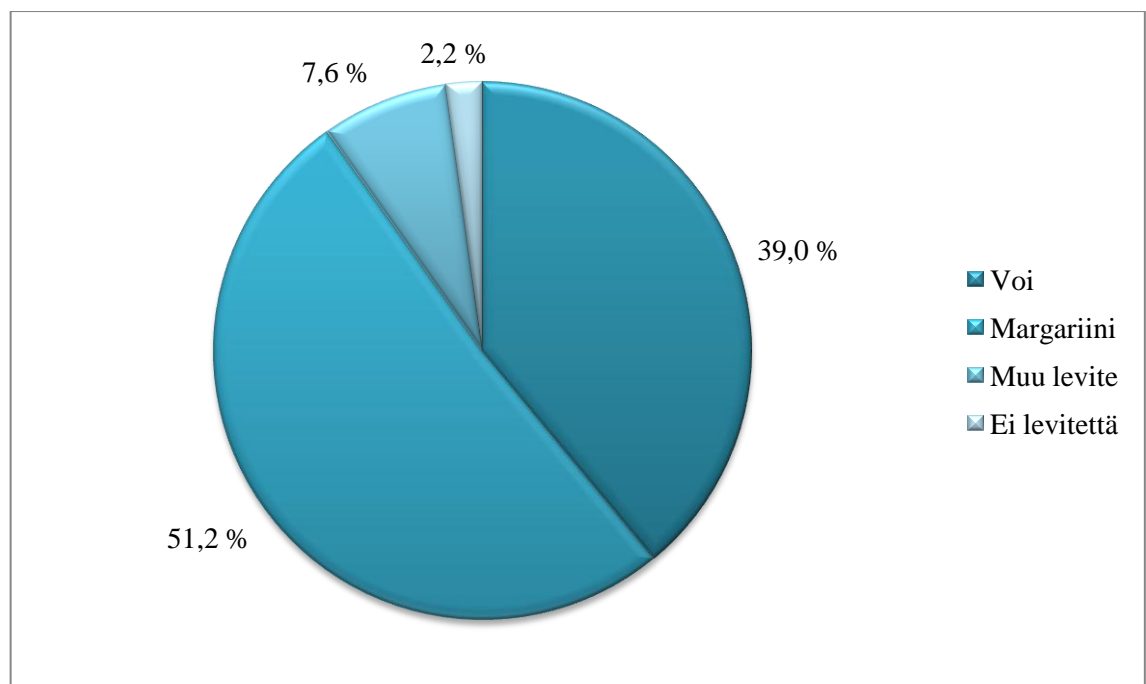


KUVIO 24. Nuorten aterian yhteydessä nauttima juoma (n= 338)

Edellä olevassa kuviossa 24 havainnollistetaan aterian yhteydessä yleisimmin nautittavia juomia. Yli 70,0 prosenttia ($f= 247$) kysymykseen vastanneista kahdeksas- ja yhdeksäsluokkalaisista ilmoitti nauttivansa yleensä ruokajuomana maitoa, piimää tai maitojuomaa. Vettä ruokajuomana juo tutkimustulosten mukaan hieman alle viidennes ($f= 64$) nuorista. Valmiiden vaihtoehtojen lisäksi vastaajilla oli tämän kysymyksen kohdalla mahdollisuus myös avoimeen vastaukseen ”jotain muuta”. Vastaajat, jotka valitsivat kyseisen vaihtoehdon, ilmoittivat nauttivansa ruokajuomana esimerkiksi kahvia tai sokeroimatonta mehua. Lautasmallissa aterian yhteydessä suositellaan nautittavan nimenomaan maitoa, maitojuomaa, piimää tai vettä. Kysyttäessä nuorilta erikseen kotona ja koulussa nautittavan aterian koostamista, saatiin ruokajuomaa koskien hyvin samansuuntaisia vastauksia kuin tämän kysymyksen kohdalla. Suurin osa nuorista juo ruokajuomana maitoa, maitojuomaa, piimää tai vettä.

Ruokajuomien juomista sukupuolittain verrattaessa vastausvaihtoehdot luokiteltiin kolmeen luokkaan niin, että maito, piimä ja maitojuoma muodostivat yhden luokan, vesi ja kivennäisvesi toisen luokan ja kaikki muut kysymyksen kohdalla olleet vastausvaihtoehdot kolmannen luokan. Maidon, piimän tai maitojuoman ja veden tai

kivennäisveden juomista sukupuolittain verrattaessa havaittiin, että tytöt juovat poikia useammin ruokajuomana vettä tai kivennäisvettä, kun taas pojat juovat tyttöjä useammin maitoa, piimää tai maitojuomaa. Tytöistä maitotuotteita ruokajuomana ilmoitti juovansa 61,3 prosenttia ($f=100$), kun pojista vastaava osuus on 84,0 prosenttia ($f=147$). Vettä tai kivennäisvettä sen sijaan juo tytöistä 28,8 prosenttia ($f=47$) ja pojista 9,7 prosenttia ($f=17$). (KUVIO 24) Sukupuolten välillä todettiin tilastollisesti erittäin merkitsevä ero ruokajuomakysymyksessä ($\chi^2=23,54$, $p=0,000$, $df=2$).



KUVIO 25. Nuorten leivän päällä nauttima levite ($n=367$)

Leivän päällä nautittavaa levitettä kysyttäessä yli puolet ($f=188$) kysymykseen vastanneista ilmoitti käyttävänsä leivän päällä levitteenä margariinia ja 39,0 prosenttia ($f=143$) voita. Valmiiden vaihtoehtojen lisäksi vastaajilla oli tämänkin kysymyksen kohdalla mahdollisuus myös avoimeen vastaukseen ”jotain muuta”. Suurin osa vastaajista, jotka ilmoittivat käyttävänsä leivän päällä jotain muuta levitettä, nauttivat Oivariinia. Muita mainittuja levitteitä olivat muun muassa Becel, tuorejuusto ja sulatejuusto. (KUVIO 25)

5.2.3 Nuorten terveellisten ruoka-aineiden nauttiminen

Tässä alaluvussa esitetään ja tulkitaan ravitsemussuosituksissa terveelliseksi määriteltyjen ruoka-aineiden syömistä koskevia vastauksia. Tämän tutkimuksen kyselylomakkeessa esiintyvät ruoka-aineet on johdettu suomalaisissa ravitsemussuosituksissa esitellyistä ruoka-aineryhmistä (ks. s. 27).

Nuorten terveellisten ruoka-aineiden syömistä selvittäessä vastaajia pyydettiin arvioimaan mahdollisimman tarkasti, kuinka usein he syövät kysymyksessä esitettyjä ruoka-aineita. Vastausvaihtoehdot käyvät ilmi taulukosta 11, jossa on esitetty terveellisten ruoka-aineiden nauttiminen koko tutkimusaineisto huomioiden. Jokaisen ruoka-aineen kohdalla on taulukossa vahvennettu valintojen prosentuaalinen osuus ja frekvenssi sen vaihtoehdon kohdalla, johon kohdistui eniten valintoja. Terveellisten ruoka-aineiden syömistä koskeviin kysymyksiin vastanneiden henkilöiden määrä vaihteli välillä 372 – 378. Koska ravitsemussuositusten ja ruoka-aineiden valintaa ohjaavien mallien mukaan terveellisten ruoka-aineiden nauttiminen päivittäin jokaisesta ruoka-aineryhmästä on suositeltavaa, on sitä koskevat tulokset havainnollistettu erikseen kuviossa 26.

TAULUKKO 11. Nuorten terveellisten ruoka-aineiden nauttiminen

	Päivittäin	5-6 päivänä viikossa	3-4 päivänä viikossa	1-2 päivänä viikossa	Harvemmin tai en koskaan	
Ruoka-aine	% (f)	% (f)	% (f)	% (f)	% (f)	n=
Leipä	51,6 (195)	26,7 (101)	18,0 (68)	2,4 (9)	1,3 (5)	378
Puuro/mysli	3,8 (14)	7,8 (29)	14,0 (52)	26,3 (98)	48,1 (179)	372
Kasvikset	26,9 (101)	28,5 (107)	25,3 (95)	12,8 (48)	6,4 (24)	375
Hedelmät/ marjat	20,8 (78)	21,3 (80)	31,2 (117)	19,5 (73)	7,2 (27)	375
Peruna/pasta/ riisi	44,1 (166)	32,4 (122)	16,8 (63)	4,3 (16)	2,4 (9)	376
Jogurtti/viili	14,9 (56)	19,4 (73)	23,7 (89)	26,3 (99)	15,7 (59)	376
Juusto	29,5 (111)	27,1 (102)	22,3 (84)	12,5 (47)	8,5 (32)	376
Maito/piimä/ maitojuoma	70,5 (265)	13,8 (52)	5,6 (21)	3,2 (12)	6,9 (26)	376
Liha/kana	33,0 (124)	34,8 (131)	24,2 (91)	6,6 (25)	1,3 (5)	376
Kala	1,9 (7)	7,2 (27)	20,3 (76)	44,3 (166)	26,4 (99)	375

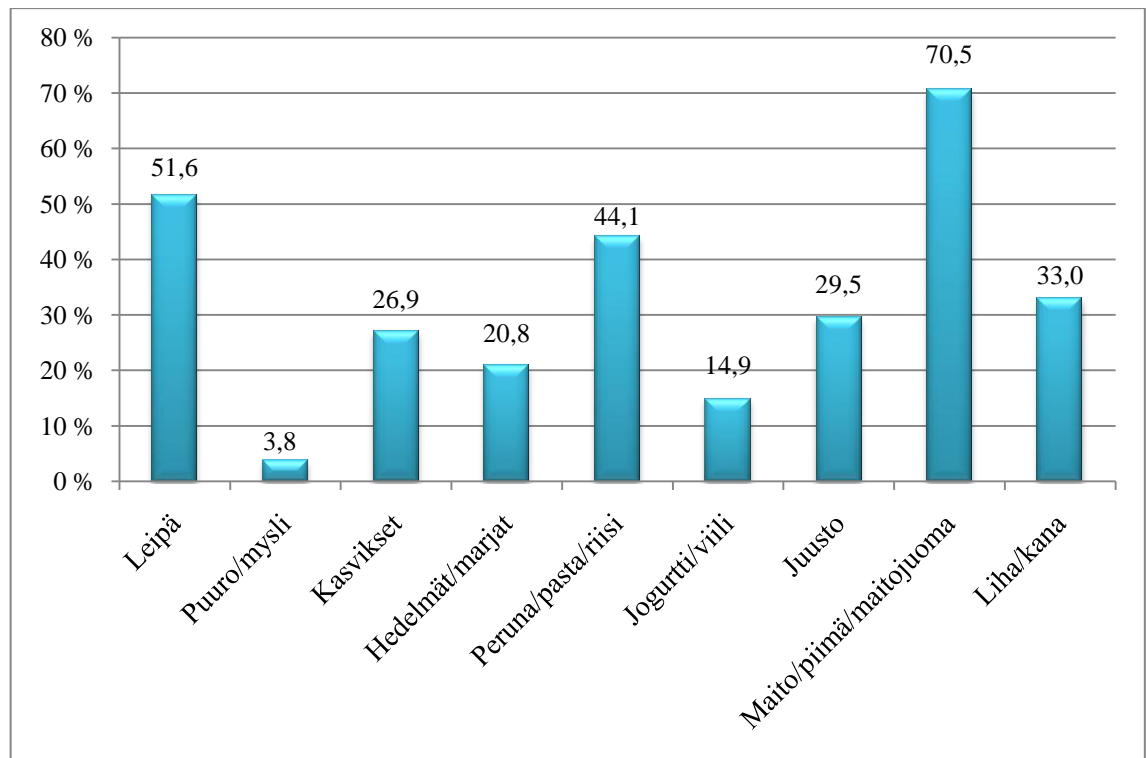
Viljavalmisteista leipää päivittäin tai viidestä kuuteen päivänä viikossa syö suuri osuus, 78,3 prosenttia (f= 296) kaikista vastanneista. Puuroa tai myslä sen sijaan syödään tutkimustulosten mukaan paljon harvemmin kuin leipää. Harvemmin kuin kolmena päivänä viikossa tai ei koskaan puuroa tai myslä ilmoitti syövänsä hieman alle kolme neljäsosaa (f= 277) nuorista. Viljavalmisteiden kohdalla taulukosta voidaan havaita, että vaikka puuroa ja myslä syödään verrattain harvoin, syödään leipää kuitenkin keskimäärin melko usein. Kasviksia päivittäin tai vähintään viitenä päivänä viikossa ilmoitti nauttivansa yli puolet (f= 208) ja hedelmiä tai marjoja 42,1 prosenttia (f= 158) nuorista. Kahtena päivänä viikossa tai sitä harvemmin kasviksia syö lähes viidennes (f= 72) kysymykseen vastanneista nuorista. Hedelmiä tai marjoja suurin osa vastanneista

ilmoitti syövänsä kolmesta neljään päivänä viikossa. (TAULUKKO 11)

Perunaa, pastaa tai riisiä päivittäin tai vähintään viitenä päivänä viikossa syö reilu kolme neljäsosaa ($f= 288$) nuorista. Tämä tukee myös tässä tutkimuksessa aikaisemmin saatuja tuloksia perunan, pastan tai riisin sisältymisestä kotona ja koulussa nautittaviin lämpimiin aterioihin. Jogurtin tai viilin syöminen jakautui melko tasan kaikkien vastausvaihtoehtojen kesken. Vähintään viitenä päivänä viikossa jogurttia tai viiliä syö reilu kolmannes ($f= 129$) ja harvemmin tai ei koskaan 15,7 prosenttia. Muista maitotuotteista juustoa päivittäin tai vähintään viitenä päivänä viikossa syö 56,6 prosenttia ($f= 213$) vastaajista. Maitoa, piimää tai maitojuomaa viitenä päivänä viikossa tai useammin ilmoitti nauttivansa jopa 84,2 prosenttia ($f= 317$), kuitenkin 6,9 prosenttia ilmoitti nauttivansa kyseisiä maitotuotteita harvemmin kuin yhtenä päivänä viikossa tai ei koskaan. (TAULUKKO 11)

Lihan ja kanan syömisessä eniten valintoja kohdistui vaihtoehtoon ”5 – 6 päivänä viikossa”. Kalaa sen sijaan syödään nuorten keskuudessa yleisesti ottaen huomattavasti harvemmin. Yhdestä neljään päivänä viikossa kalaa ilmoitti syövänsä 64,6 prosenttia ($f= 242$). Yli neljäsosa vastanneista ilmoitti syövänsä kalaa harvemmin kuin yhtenä päivänä viikossa tai ei koskaan, vaikka ravitsemussuosituksissa kalaa suositellaan syötävän kahdesta kolmeen kertaa viikossa. (TAULUKKO 11)

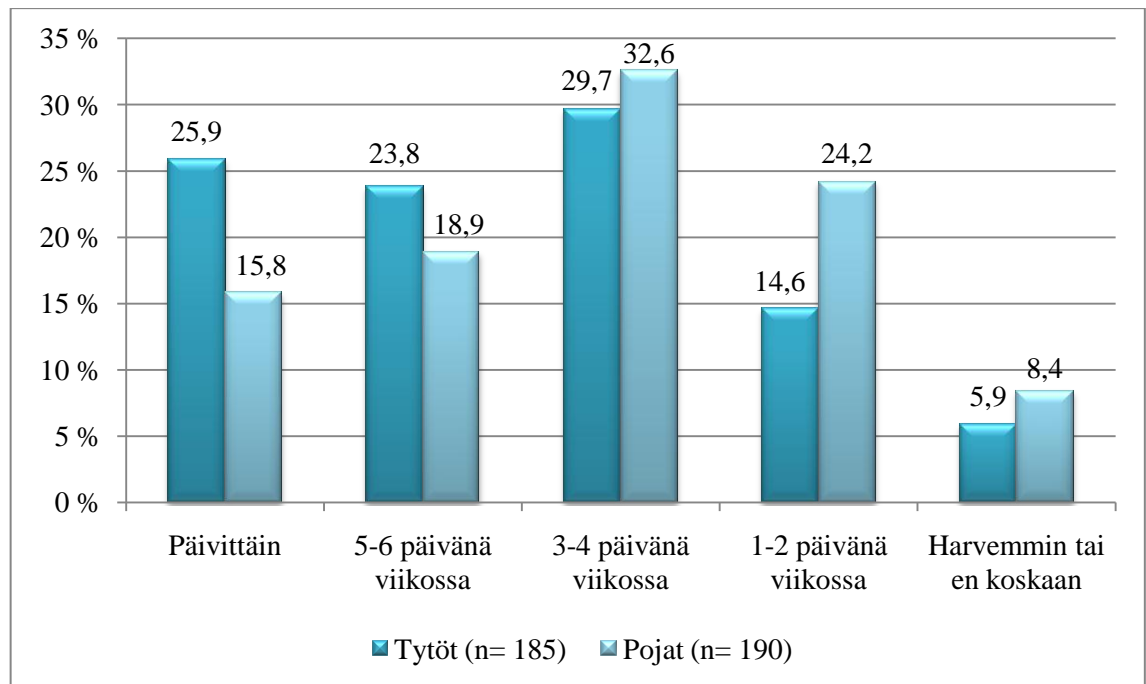
Ravitsemussuosituksen mukaan jokaisesta ruoka-aineryhmästä tulisi syödä joitain ruoka-aineita päivittäin. Tutkimukseen osallistuneiden kahdeksas- ja yhdeksäsluokkalaisten eri ruoka-aineiden päivittäistä nauttimista havainnollistetaan kuviossa 26. Koska kalaa suositellaan syötäväksi vain kahdesta kolmeen kertaa viikossa, sitä ei ole huomioitu alla olevassa kuviossa.



KUVIO 26. Nuorten terveellisten ruoka-aineiden nauttiminen päivittäin (n= 372 – 378)

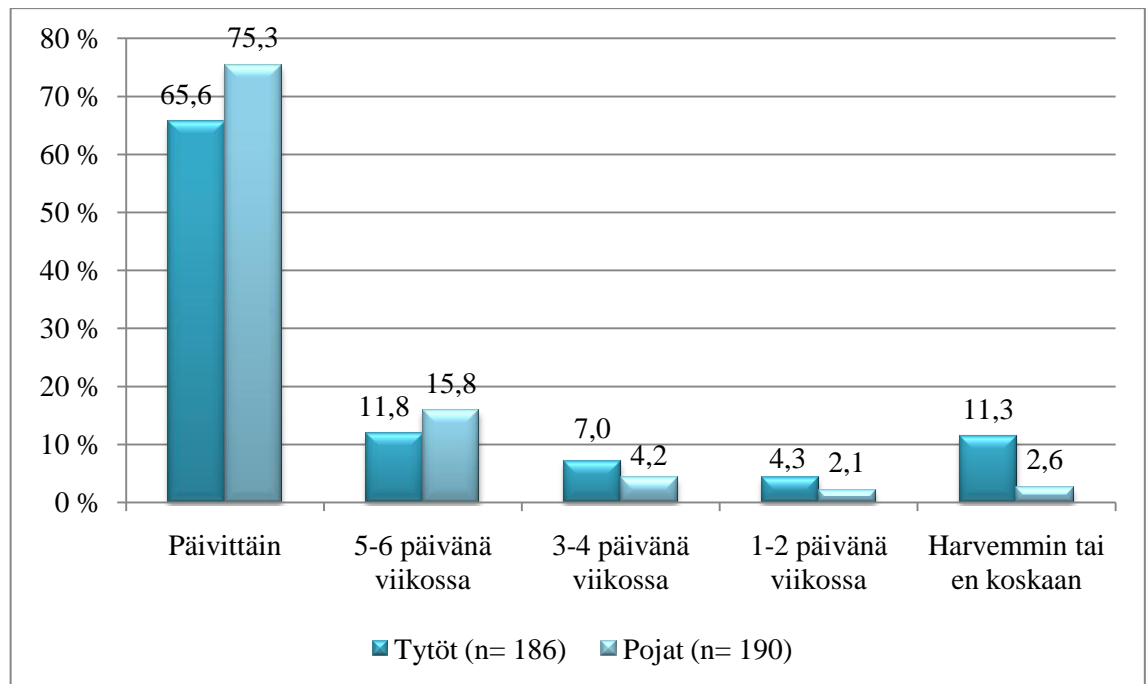
Tutkimustulosten mukaan viljavalmisteista päivittäin leipää syö hieman yli puolet ($f=195$) ja puuroa tai myslä 3,8 prosenttia ($f=14$) vastaajista. Kasviksia ilmoitti päivittäin syövänsä hieman reilu neljännes ($f=101$) ja hedelmiä tai marjoja noin viidennes ($f=78$) nuorista. Kokonaisuudessaan kasviksia, hedelmiä ja marjoja päivittäin syövien osuus nuorista on huolestuttavan pieni. Perunaa, pastaa tai riisiä päivittäin syö 44,1 prosenttia ($f=166$) kysymykseen vastanneista. Maitotuotteista selkeästi eniten päivittäin ilmoitettiin nautittavan maitoa, piimää tai maitojuomaa ($f=265$), toiseksi eniten juustoa ($f=111$) ja vähiten jogurtia tai viiliä ($f=56$). Lihaa tai kanaa päivittäin nauttivien osuus vastaajista oli yksi kolmannes ($f=124$). (KUVIO 26)

Verrattaessa terveellisten ruoka-aineiden nauttimista sukupuolittain, tyttöjen ja poikien välillä todettiin tilastollista eroa ainoastaan hedelmien ja marjojen syömisessä sekä maitotuotteiden juomisessa. Näiden ruoka-aineiden nauttiminen sukupuolittain verrattuna on havainnollistettu kuvioissa 27 ja 28. Muiden terveellisten ruoka-aineiden kohdalla khiin merkitsevyysarvot vaihtelivat välillä $p=0,737 - 0,066$ (khii= 2,00 – 8,80, $df=4$).



KUVIO 27. Hedelmien ja marjojen syöminen sukupuolittain verrattuna

Verrattaessa hedelmien ja marjojen syömistä sukupuolittain, saatiin tilastollisesti melkein merkitsevä ero ($\chi^2 = 11,18$, $p = 0,025$, $df = 4$). Suurimmat erot hedelmien ja marjojen syömisessä tyttöjen ja poikien välillä on vastausvaihtoehtojen ”päivittäin” ja ”1 – 2 päivänä viikossa” kohdalla. Päivittäin hedelmiä ja marjoja syö tytöistä 25,9 prosenttia ($f = 48$) ja pojista lähes kymmenen prosenttiyksikköä vähemmän eli 15,8 prosenttia ($f = 30$). Yhdestä kahteen päivänä viikossa hedelmiä tai marjoja syövien osuudet tytöistä ja pojista ovat päinvastaiset; tytöistä 14,6 prosenttia ($f = 27$) ja pojista 24,2 prosenttia ($f = 46$) ilmoitti syövänsä hedelmiä tai marjoja yhdestä kahteen päivänä viikossa. Kuvio 27 on selkeästi havaittavissa tyttöjen vastausten keskittyvän kolmeen ensimmäiseen ja poikien kolmeen keskimmäiseen vastausvaihtoehtoon, eli tytöt syövät keskimäärin poikia useammin hedelmiä tai marjoja.



KUVIO 28. Maidon, piimän tai maitojuoman juominen sukupuolittain verrattuna

Verrattaessa maidon, piimän tai maitojuoman juomista sukupuolittain, saatiin tyttöjen ja poikien välillä tilastollisesti merkitsevä ero ($\chi^2 = 15,224$, $p = 0,004$, $df = 4$). Suurimmat erot sukupuolten välillä on asteikon molemmissa ääripäissä. Päivittäin maitoa, piimää tai maitojuomaa juovien tyttöjen osuus on 65,6 prosenttia ($f = 122$) ja poikien 75,3 prosenttia ($f = 143$) kysymykseen vastanneista sukupuolensa edustajista. Harvemmin kuin yhtenä päivänä viikossa tai ei koskaan maitoa, piimää tai maitojuomaa ilmoitti juovansa 11,3 prosenttia ($f = 21$) tytöistä ja 2,6 prosenttia ($f = 5$) pojista. Varsinkin päivittäin maitoa, piimää tai maitojuomaa juovien poikien osuus on terveellisten ruokailutottumusten näkökulmasta ilahduttavan suuri. (KUVIO 28)

5.2.4 Nuorten runsasrasvaisten, -sokeristen ja -suolaisten ruoka-aineiden nauttiminen

Tässä alaluvussa esitetään kahdeksas- ja yhdeksäsluokkalaisten runsasrasvaisten, -sokeristen ja -suolaisten ruoka-aineiden syömistä koskevia tutkimustuloksia. Näitä

ruoka-aineita suositellaan valtakunnallisissa ravitsemussuosituksissa syötävän vain kohtuudella. Kyselylomakkeessa nuoria pyydettiin arvioimaan mahdollisimman tarkasti, kuinka usein he syövät kysymyksessä mainittuja ruoka-aineita. Vastausvaihtoehdot käyvät ilmi taulukosta 12, jossa on esitetty kyselylomakkeeseen valittujen runsaasti rasvaa, sokeria ja suolaa sisältävien ruoka-aineiden nauttiminen koko aineisto huomioiden. Jokaisen taulukossa esiintyvän ruoka-aineen kohdalla on vahvennettu valintojen prosentuaalinen osuus ja frekvenssi sen vaihtoehdon kohdalla, johon kohdistui eniten valintoja. Epäterveellisten ruokien tai ruoka-aineiden syömistä koskeviin kysymyksiin vastanneiden nuorten lukumäärä vaihteli välillä 373 – 379.

TAULUKKO 12. Nuorten runsasrasvaisten, -sokeristen ja -suolaisten ruoka-aineiden nauttiminen

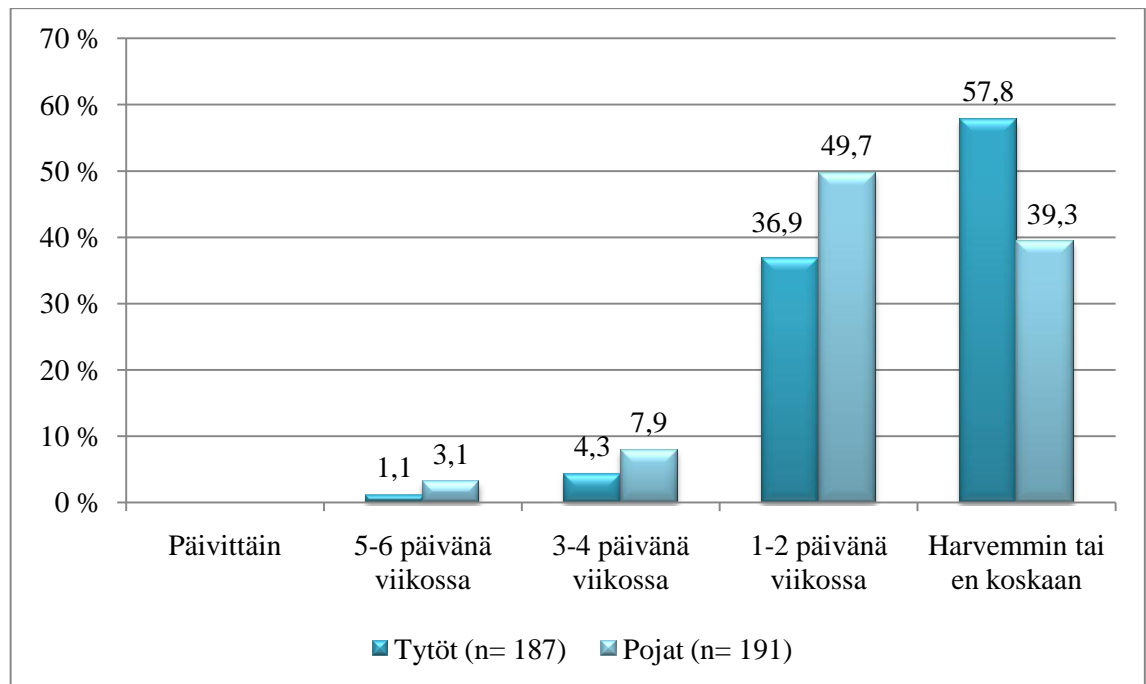
	Päivittäin	5-6 päivänä viikossa	3-4 päivänä viikossa	1-2 päivänä viikossa	Harvemmin tai en koskaan	
Ruoka-aine	% (f)	% (f)	% (f)	% (f)	% (f)	n=
Pikaruoka	0,5 (2)	2,1 (8)	12,1 (45)	40,5 (151)	44,8 (167)	373
Sipsit	-	2,1 (8)	6,1 (23)	43,4 (164)	48,4 (183)	378
Leivonnaiset	-	3,4 (13)	12,5 (47)	42,4 (160)	41,6 (157)	377
Makeiset	3,2 (12)	11,4 (43)	27,7 (104)	48,9 (184)	8,8 (33)	376
Sokeroitu virvoitusjuoma tai mehu	10,9 (41)	19,9 (75)	32,7 (123)	26,6 (100)	9,8 (37)	376
Energiajuoma	3,7 (14)	6,9 (26)	9,0 (34)	19,5 (74)	60,9 (231)	379

Selkeästi suurin osa (f= 318) nuorista ilmoitti syövänsä pikaruokaa korkeintaan kahtena päivänä viikossa tai ei koskaan. Sipsien kohdalla jakauma oli vieläkin suppeampi. Yhdestä kahteen päivänä viikossa, harvemmin tai ei koskaan sipsejä syö 91,8 prosenttia (f= 347) vastaajista. Myös leivonnaisten kohdalla vastaukset keskittyivät kahteen

viimeiseen vastausvaihtoehtoon, joiden yhteenlaskettu osuus on 84,0 prosenttia ($f=317$). Makeisia sen sijaan syödään tutkimustulosten mukaan paljon useammin. 14,6 prosenttia ($f=55$) nuorista ilmoitti syövänsä makeisia päivittäin tai viidestä kuuteen päivänä viikossa. Makeisten kohdalla suurin osa valinnoista kohdistui vastausvaihtoehtoihin ”3 – 4 päivänä viikossa” ja ”1 – 2 päivänä viikossa”. (TAULUKKO 12)

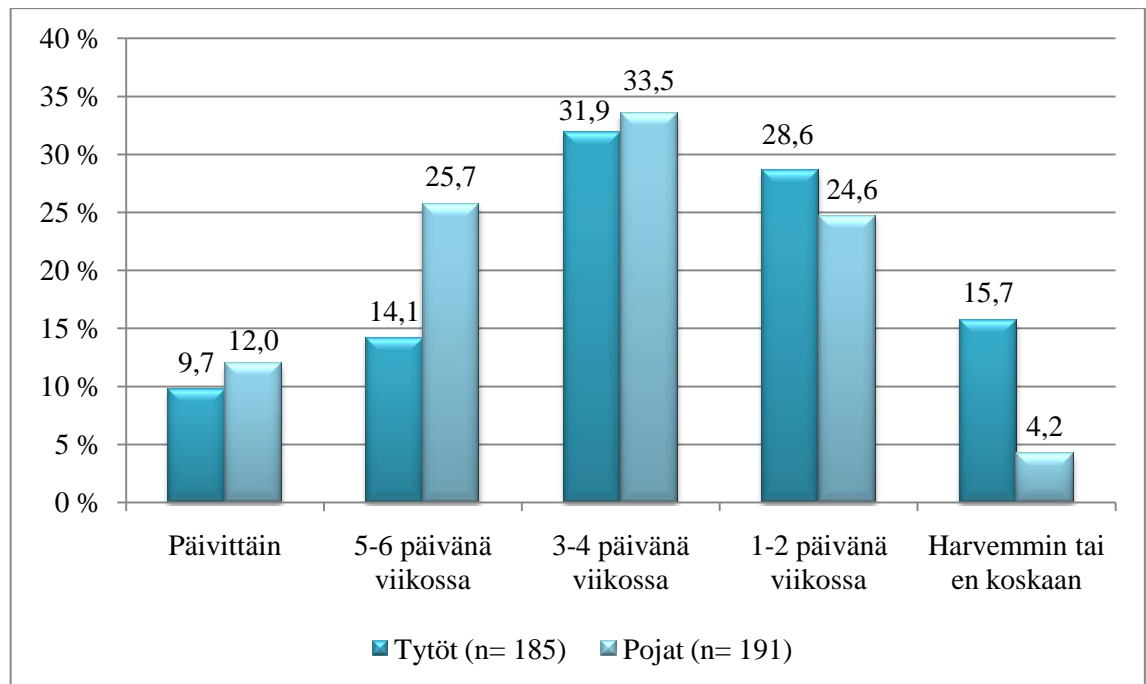
Kysyttäessä sokeroidun virvoitusjuoman tai mehun nauttimisesta, vastaukset jakaantuvat ruoka-aineista tasaisimmin kaikkien vastausvaihtoehtojen kesken. Kysymykseen vastanneista 10,9 prosenttia ilmoitti nauttivansa sokeroitua virvoitusjuomaa tai mehua päivittäin ja 19,9 prosenttia viidestä kuuteen päivänä viikossa. Energiajuomaa ilmoitti juovansa harvemmin kuin yhtenä päivänä viikossa tai ei koskaan suurin osa vastanneista. Vähintään yhtenä päivänä viikossa energiajuomaa juo kuitenkin jopa 39,1 prosenttia ($f=148$) kahdeksas- ja yhdeksäsluokkalaisista. Tutkimustuloksista on siis pääteltävissä, että ne nuorista, jotka ylipäätään juovat energiajuomaa, juovat sitä kohtalaisen usein. (TAULUKKO 12)

Runsaasti rasvaa, sokeria ja suolaa sisältävien ruoka-aineiden nauttimisessa on sukupuolten välillä tilastollinen ero ainoastaan sipsien syömisessä ja sokeroidun virvoitusjuoman tai mehun sekä energiajuoman juomisessa. Sukupuolittain verrattuna näiden ruoka-aineiden nauttimista havainnollistetaan kuvioissa 29, 30 ja 31. Muiden ravitsemussuosituksissa kohtuullisesti nautittavaksi suositeltujen ruoka-aineiden kohdalla merkitsevyysarvot vaihtelivat välillä $p=0,548 - 0,165$ ($khii=3,06 - 5,09$, $df=3 - 4$), mikä tarkoittaa sitä, ettei merkitsevää eroa sukupuolten välillä ollut.



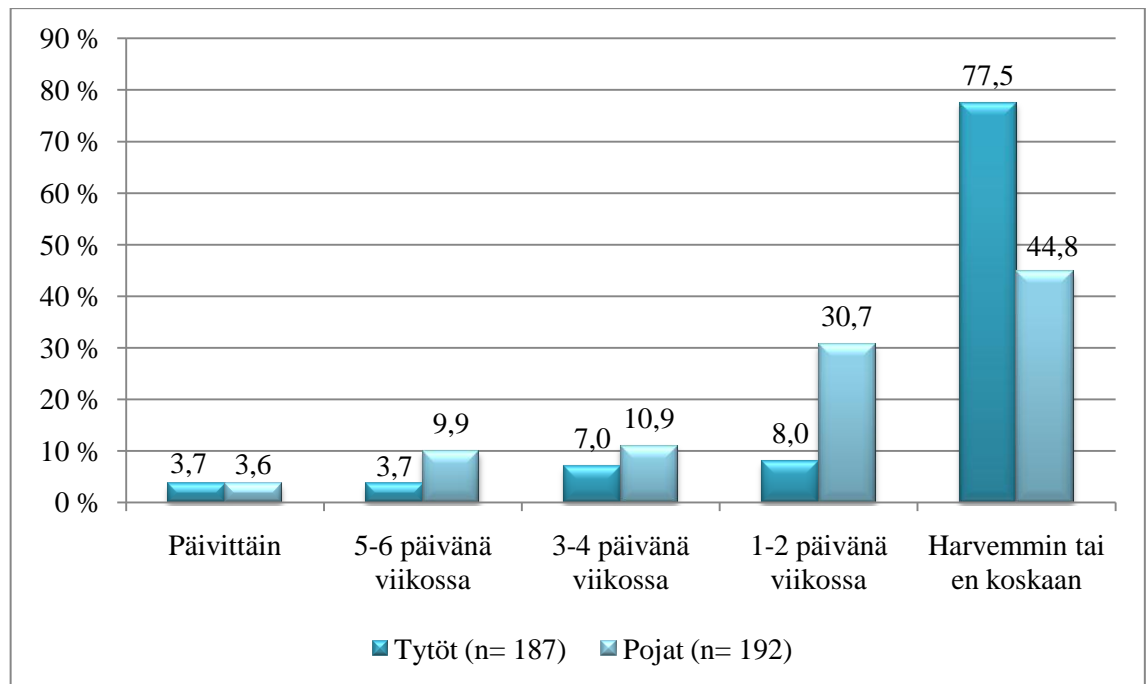
KUVIO 29. Sipsien syöminen sukupuolittain verrattuna

Sipsien syömistä sukupuolittain verrattaessa khiin neliön merkitsevyysarvo on $p=0,003$ (khi= 14,16, $df=3$), joka ilmaisee tilastollisesti merkitsevää eroa sukupuolten välillä. Suurin osa sekä tyttöjen että poikien sipsien syömistä koskevista vastauksista keskittyi vastausvaihtoehtoihin ”1 – 2 päivänä viikossa” ja ”harvemmin tai en koskaan”. Näiden kahden vastausvaihtoehdon kohdalla näkyy kuitenkin selkeät erot sukupuolten välillä. Yhdestä kahteen päivänä viikossa sipsejä ilmoitti syövänsä tytöistä 36,9 prosenttia ($f=69$) ja pojista 49,7 prosenttia ($f=95$). Sen sijaan harvemmin kuin yhtenä päivänä viikossa tai ei koskaan sipsejä syö 57,8 prosenttia tytöistä ($f=108$) ja 39,3 prosenttia ($f=75$) pojista. Yleisesti ottaen sipsien syöminen näyttää tulosten perusteella olevan yleisempää poikien keskuudessa. (KUVIO 29)



KUVIO 30. Sokeroidun virvoitusjuoman tai mehun juominen sukupuolittain verrattuna

Sukupuolella ja sokeroidun virvoitusjuoman tai mehun juomisella on tilastollisesti erittäin merkitsevä yhteys ($\chi^2 = 20,06$, $p = 0,000$, $df = 4$). Erot tyttöjen ja poikien välillä näkyvät erityisen selkeästi vastausvaihtoehtojen ”5 – 6 päivänä viikossa” ja ”harvemmin tai en koskaan” kohdalla. Tytöistä 14,1 prosenttia ($f = 26$) ja pojista 25,7 prosenttia ($f = 49$) vastasi juovansa sokeroitua virvoitusjuomaa tai mehua viidestä kuuteen päivänä viikossa. Harvemmin kuin yhtenä päivänä viikossa tai ei koskaan sokeroitua virvoitusjuomaa tai mehua juo tytöistä 15,7 prosenttia ($f = 29$) ja pojista 4,2 prosenttia ($f = 8$). Molempien sukupuolten kohdalla eniten valintoja kohdistui vastausvaihtoehtoon ”3 – 4 päivänä viikossa”. Tutkimustulosten perusteella näyttää siltä, että pojat nauttivat myös sokeroitua virvoitusjuomaa tai mehua keskimäärin hieman tyttöjä useammin. (KUVIO 30)



KUVIO 31. Energiajuoman juominen sukupuolittain verrattuna

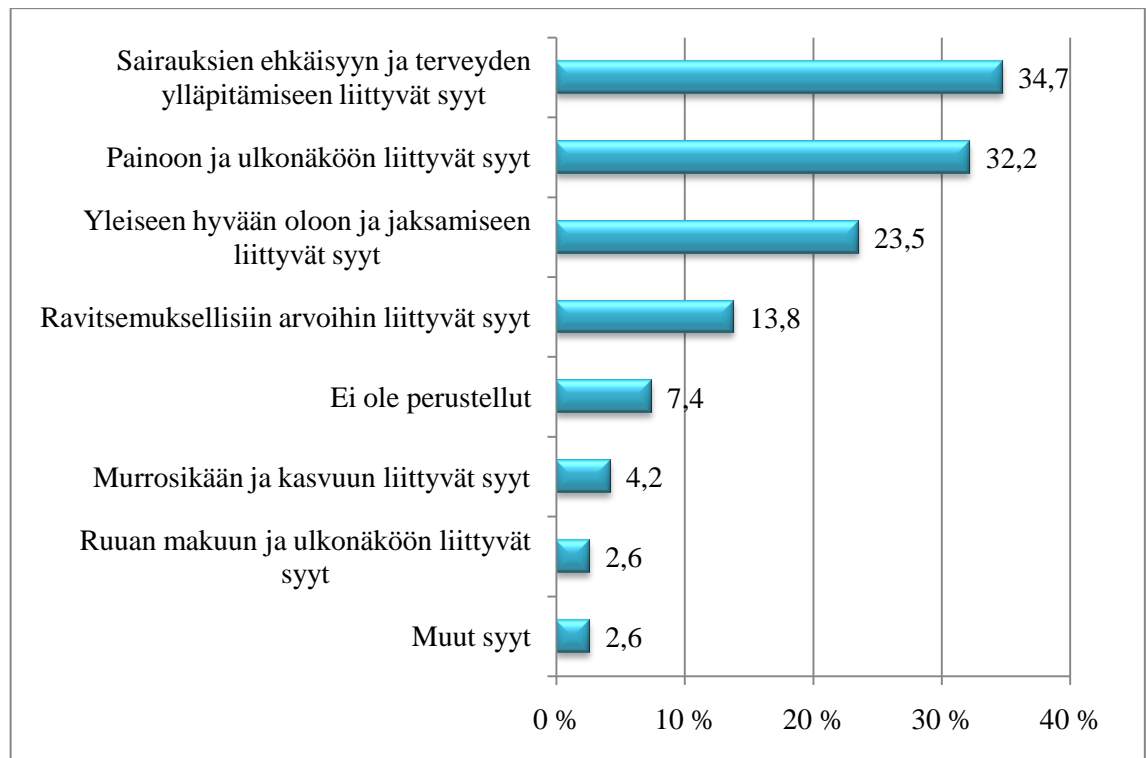
Nuorten energiajuoman juomista koskeissa vastauksissa todettiin sukupuolten välillä tilastollisesti erittäin merkitsevä ero ($\chi^2 = 48,60$, $p = 0,000$, $df = 4$). Suurin osa molempien sukupuolten vastauksista keskittyy vastausvaihtoehtoon ”harvemmin tai en koskaan”. Tämän vaihtoehdon kohdalla on havaittavissa kuitenkin suurin ero tyttöjen ja poikien välillä. Tytöistä 77,5 prosenttia ($f = 145$) vastasi juovansa energiajuomaa harvemmin kuin yhtenä päivänä viikossa tai ei koskaan, pojista vastaava osuus on 44,8 prosenttia ($f = 86$). Yhdestä kahteen päivänä viikossa energiajuomaa juo tytöistä 8,0 prosenttia ($f = 15$) ja pojista 30,7 prosenttia ($f = 59$). Yhteenvedon omaisesti voidaan todeta, että pojista yli puolet (55,2 %, $f = 106$) juo energiajuomaa vähintään yhtenä päivänä viikossa, kun tytöistä vastaava osuus on reilu viidesosa (22,5 %, $f = 42$). (KUVIO 31)

5.3 Kahdeksas- ja yhdeksäsluokkalaisten ruokailutottumuksiin yhteydessä olevat tekijät

Kahdeksas- ja yhdeksäsluokkalaisten ruokailutottumuksiin yhteydessä olevia tekijöitä käsittelevä luku on jaettu neljään alalukuun. Ensimmäisessä alaluvussa 5.3.1 käsitellään nuorten vastauksia siitä, pyrkivätkö he syömään terveellisesti (ks. s. 30) (kyselylomakkeen kysymys 30). Lisäksi esitellään nuorten perusteluja sille, miksi he pyrkivät tai eivät pyri syömään terveellisesti. Toisessa alaluvussa 5.3.2 kerrotaan nuorten ajatuksista runsaskalorisesta ja -rasvaisesta ruokavaliosta (kyselylomakkeen kysymys 31). Tässäkin alaluvussa esitellään nuorten perusteluja siitä, miksi he pyrkivät tai eivät pyri välttämään runsaskalorisia tai -rasvaisia ruokia. Alaluvussa 5.3.3 esitetään tutkimustuloksia nuorten pyrkimyksistä vaikuttaa kehonsa ulkomuotoon muuttamalla ruokailutottumuksiaan sekä heidän perusteluitaan asiaan liittyen (kyselylomakkeen kysymykset 32 – 35). Viimeisessä alaluvussa 5.3.4 käsitellään nuorten vastauksia siitä, minkä tekijöiden he kokevat olevan yhteydessä ruokailutottumuksiinsa (ks. s. 43) (kyselylomakkeen kysymys 36). Jokaisessa alaluvussa tulokset esitetään sekä koko aineisto huomioiden että sukupuolittain verrattuna.

5.3.1 Nuorten ajatuksia terveellisestä ruokavaliosta

Kyselylomakkeessa kysyttiin kahdeksas- ja yhdeksäsluokkalaisilta nuorilta, pyrkivätkö he syömään terveellisesti. Vastaajia pyydettiin myös perustelemaan vastauksensa. Kyllä-vastausten perustelut luokiteltiin niissä esiintyvien teemojen mukaan kahdeksaan luokkaan, ja ei-vastausten perustelut kuuteen luokkaan. Luokittelut käyvät ilmi kuvioista 32 ja 33. Osa kysymykseen vastanneista on esittänyt perusteluissaan useampaan luokkaan kuuluvia syitä, minkä vuoksi kuvioissa esiintyvät prosenttiluvut osoittavat, kuinka suuri osuus kunkin vastausvaihtoehdon valinneista mainitsi kyseiseen luokkaan luokitellun asian perusteluissaan. Perustelujen luokittelua havainnollistetaan esittämällä tulosten yhteydessä esimerkkejä jokaiseen luokkaan kuuluvista vastauksista.



KUVIO 32. Syitä, joiden vuoksi nuoret pyrkivät syömään terveellisesti (n= 311)

Vastauksista käy ilmi, että valtaosa (85,4 %, f= 311) kysymykseen vastanneista (n= 364) pyrkii syömään terveellisesti. Terveellisesti syömään pyrkivien perusteluissa esiintyi yhteensä 376 luokiteltua mainintaa. Useimmin esiin tulivat sairauksien ehkäisyyn ja terveyden ylläpitämiseen liittyvät syyt (f= 108). (KUVIO 32)

Jotta pysyisin kunnossa ja terveenä. (T28)

No ettei tulisi iha kauhee sairaaks. (P257)

Haluan pysyä terveenä ja elinvoimaisena, mikä edellyttää terveellistä syömistä. (T265)

Minulla on diabetes. (T277)

Myönteisesti kysymykseen pyrkimyksestä terveelliseen ruokavalioon vastanneiden perusteluissa toiseksi eniten esiintyi painoon ja ulkonäköön liittyviä syitä (f= 100).

Haluan syödä terveellisesti, koska haluan välttyä liikalihavuudelta ja pysyä normaalipainoisena... (T52)

...haluan kroppani pysyvän hyvännäköisenä. (P76)

Joo haluaisin pari kiloo pois, mut sit kuitenkin ain lankeen herkkuihi. (T103)

Kavereiden vieressä tunnen itseni lihavaksi, paino voisi pudota. (T169)

Lähes neljäsosa (f= 73) kyllä-vastausvaihtoehdon valinneista perusteli pyrkimystään syödä terveellisesti yleiseen hyvään oloon ja jaksamiseen liittyvillä syillä.

Että jaksan koulussa ja että olen energinen. (T37)

Koska urheilen 6-7 kertaa viikossa ja nostelen painoja. (P105)

Terveellisesti syövän elämä on kuulemma helpompaa, makeisia ei viitsi syödä useasti. (T182)

Ravitsemuksellisiin arvoihin liittyvillä syillä terveellisiä ruokailutottumuksiaan perusteli 13,8 prosenttia (f= 43) vastaajista.

Jotta saan tarpeeksi tarvittavia esim. vitamiineja. (P119)

Täytyy paremmin kuin roskaruoasta. (T240)

En syö lihaa, joten yritän syödä muita ruokia tarpeeksi. (T69)

Nuorista, jotka pyrkivät syömään terveellisesti 4,2 prosenttia (f= 13) mainitsi perusteluissaan murrosikään ja kasvuun liittyviä syitä.

Jotta kasvaisin kun murrosikä käynnissä. (P49)

Terveellinen ruoka on nuorille tärkeää. (T171)

Ruuan makuun ja ulkonäköön liittyvillä syillä pyrkimystään terveelliseen ruokavalioon perusteli 2,6 prosenttia (f= 8) vastaajista.

Vihannekset on hyviä, ja ne tuo jotenkin ”raikkautta” ateriaan? ☺(T23)

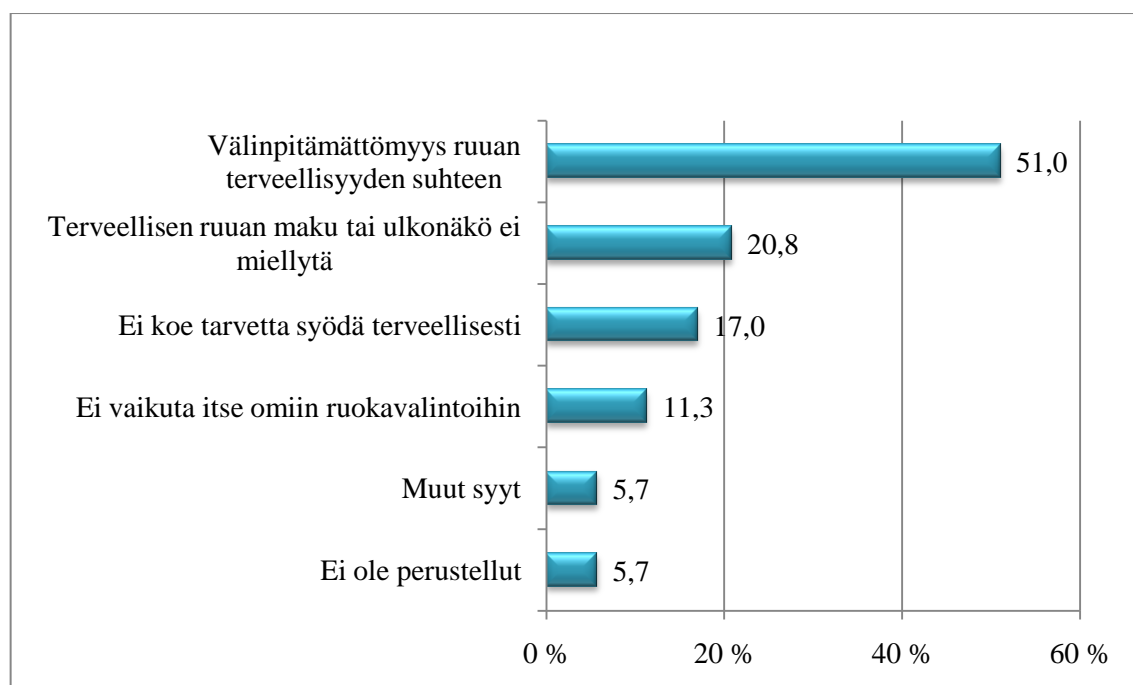
Terveelliset ruuat ovat yleensä parempia kuin epäterveelliset. (P88)

Edellä esiteltyihin luokkiin sisältyvämmä muita perusteluja terveelliselle syömiselle esitti 2,6 prosenttia (f= 8) nuorista.

Ei meil oo mitää ikin. (T9)

Isän naisystävä tekee rasvaista, joten äidillä syön terveellistä. (T44)

Vastausvaihtoehdon ”kyllä” valinneista 7,4 prosenttia (f= 23) ei ollut perustellut vastaustaan.



KUVIO 33. Syitä, joiden vuoksi nuoret eivät pyri syömään terveellisesti (n= 53)

Kysyttäessä nuorilta pyrkivätkö he syömään terveellisesti, vastausvaihtoehdon ”en” valitsi 14,6 prosenttia (f= 53) kysymykseen vastanneista. Heidän perusteluissaan esiintyi yhteensä 59 luokiteltua mainintaa. Selkeästi useimmin edellä mainitun vastausvaihtoehdon valinneiden nuorten perustelut liittyivät välinpitämättömyyteen ruuan terveellisuuden suhteen (f= 27). (KUVIO 33)

En jaks ajatel ni tarkkaa kunhan hengis selvii. (P24)

Kerra sitä vaa eletään ni SO? (T274)

En kummemmin mieti, mitä syön, en yritä syödä erityisen terveellisesti, mutta en joka päivä herkuttelekaan. (T285)

Myöskään terveellisen ruuan ulkonäkö tai maku ei miellytä kaikkia vaan noin viidennes (f= 11) terveellisesti syömään pyrkimättömistä nuorista mainitsee tämän seikan perusteluissaan.

...syön sitä mistä tykkään, koska silloin olen iloinen enkä yritä kitkuttaa pahalla terveysruualla, ellei se ole hyvää... (T158)

Tahtoisin pyrkiä, mutta terveelliset ruuat (kasvikset yms.) maistuu todella pahalta ☹ yritän silti joskus. (T227)

Tosi mies ei salaattia syö. (P249)

Nuorista, jotka eivät pyri syömään terveellisesti 17,0 prosenttia (f=9) eivät yksinkertaisesti koe tarvetta syödä terveellisesti.

Miksi pitäisi kun on ihan hyvässä kunnossa. (P57)

No ei mun tarvitse syödä terveellisesti kun oon laiha. (T226)

Osa (f= 6) kysymykseen kielteisesti vastanneista kahdeksas- ja yhdeksäsluokkalaisista ei vaikuta itse omiin ruokavalintoihinsa.

Koska syön yleensä mitä tarjotaan. (P45)

En valmista ruokaani. (P208)

Edellä esiteltyihin luokkiin sisältymättömiä muita perusteluja sille, ettei pyri syömään terveellisesti esitti 5,7 prosenttia ($f= 3$) kyseisen vastausvaihtoehdon valinneista nuorista.

*Käyn usein kaupungilla ja siellä vietän suurimman osan ajasta pikaruokalassa.
Illalla kotona syön suklaata/sipsiä/karkkia. (T236)*

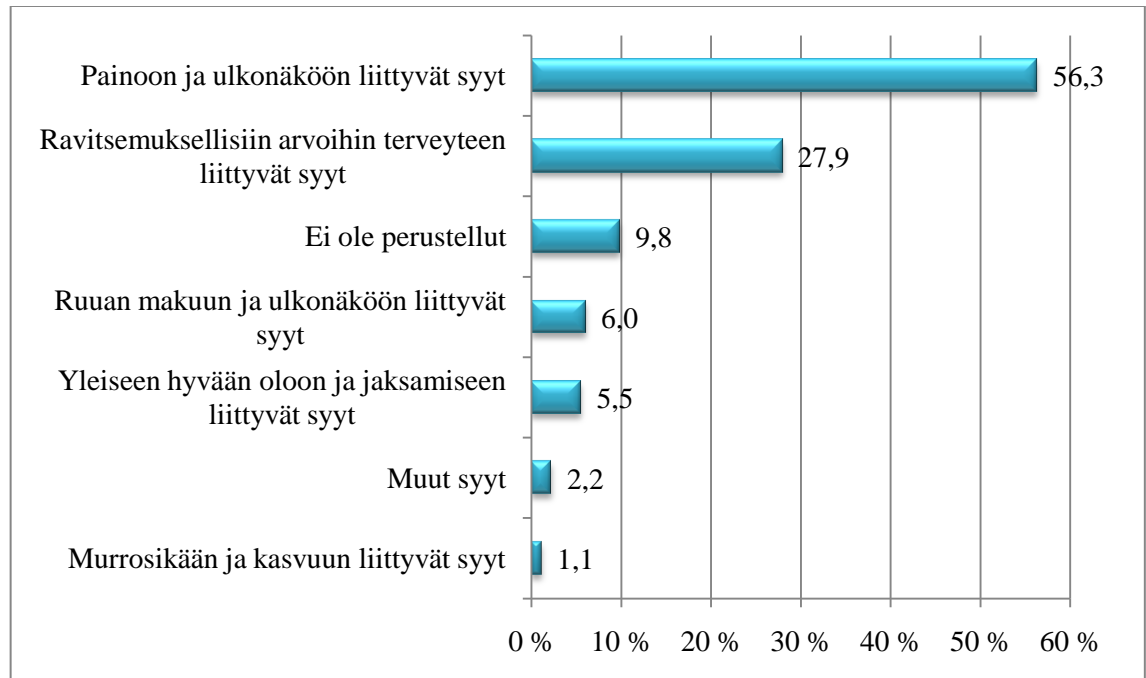
Vastausvaihtoon ”en” valinneista 5,7 prosenttia ($f= 3$) ei perustellut vastaustaan.

Tutkimuksessa tehtiin vertailua sukupuolten välillä myös siinä, pyrkivätkö nuoret syömään terveellisesti. Tulokset osoittavat tyttöjen ($n= 184$) kiinnittävän poikia ($n= 180$) enemmän huomiota ruuan terveellisyyteen. Tytöistä 90,8 prosenttia ($f= 167$) ja pojista 80,0 prosenttia ($f= 144$) pyrkii syömään terveellisesti. Tämän kysymyksen kohdalla tyttöjen ja poikien välillä on tilastollisesti merkitsevä ero ($\chi^2= 8,47$, $p= 0,004$, $df= 1$).

5.3.2 Nuorten ajatuksia runsaskalorisesta ja runsasrasvaisesta ruokavaliosta

Terveelliseen ruokavalioon pyrkimisen lisäksi tutkimuksessa kartoitettiin sitä, pyrkivätkö kahdeksas- ja yhdeksäsluokkalaiset välttämään runsaskalorisia ja runsasrasvaisia ruokia. Vastaajia pyydettiin lisäksi perustelemaan vastauksensa. Myös tämän kysymyksen vastaukset ($n= 351$) luokiteltiin edellisen kysymyksen tapaan. Kyllä-vastaukset luokiteltiin seitsemään ja ei-vastaukset viiteen luokkaan. Luokittelut käyvät ilmi kuvioista 34 ja 35. Osa kysymykseen vastanneista on esittänyt perusteluissaan useampaan luokkaan kuuluvia syitä, minkä vuoksi kuvioissa esiintyvät prosenttiluvut osoittavat, kuinka suuri osuus kunkin vastausvaihtoehdon valinneista mainitsi kyseiseen luokkaan luokitellun asian perusteluissaan. Perustelujen luokittelua havainnollistetaan esittämällä tulosten yhteydessä esimerkkejä jokaiseen luokkaan kuuluvista vastauksista. Nuorten vastaukset kysyttäessä heidän pyrkimystään välttää

epäterveellisiä ruokia jakaantuivat melko tasan ”kyllä” ja ”en” vastausvaihtoehtojen välillä.



KUVIO 34. Syitä, joiden vuoksi nuoret pyrkivät välttämään runsaskalorisia ja runsasrasvaisia ruokia (n= 183)

Nuorista 52,1 prosenttia (f= 183) ilmoitti pyrkivänsä välttämään runsaskalorisia ja -rasvaisia ruokia. Välttämään pyrkivien perusteluissa luokiteltuja mainintoja esiintyi yhteensä 199. Yli puolet (f= 103) heistä mainitsi perusteluissaan painoon ja ulkonäköön liittyviä syitä. (KUVIO 34)

Ne eivät tee hyvää iholle ja muulle keholle. (T28)

...en tahdo olla aikuisena mikään hyllyvä pullukka. (T55)

Jotta finnit vähenisivät. (T286)

Katson yleensä paketista onko siinä paljon kaloreita, jos on en halua

ostaa/syödä sitä, koska pelkään lihoavani. (T365)

Myös terveyteen ja ravitsemuksellisiin arvoihin liittyviä syitä mainittiin runsaskalorisia ja -rasvaisia ruokia välttämään pyrkivien vastauksissa melko paljon (f= 51).

En kyllä välitä kaloreista, mutta rasva tukkii suonet. (P84)

Koska haluan pysyä terveenä ja hyväkuntoisena ja hyväkroppaisena. (P244)

Vaikka ne maistuvat hyvältä ja tarvitsisin lisää painoa, ei se silti tee hyvää. (P245)

Jotten saisi sukuni verisuonisairauksia... (T290)

Osa (f= 11) epäterveellisiä ruokia välttämään pyrkivistä kahdeksas- ja yhdeksäsluokkalaisista mainitsi perusteluissaan ruuan makuun ja ulkonäköön liittyviä syitä.

Jos rasva pursuaa ruuasta sitä ei halua aina syödä. (T183)

Emmä vaa tykkää mistää kauhee rasvasista ja runsaskalorisista ruuista. Mä olen aina suosinu vähäkalorisia ja vähärasvaisia ruokia. (T352)

Yleiseen hyvään oloon ja jaksamiseen liittyvillä syillä runsaskaloristen ja -rasvaisten ruokien välttämistä perusteli 5,5 prosenttia (f= 10) kyseisen vaihtoehdon valinneista.

Koska harrastan jokapäiväistä liikuntaa ja haluan, että tulokset näkyy. Kyl toki joskus tulee syötyä. (P261)

Rasvaisemmista ruuista jää huonompi olo, joten syön niitä vähemmän. (T376)

Edellä esiteltuihin luokkiin sisältymättömiä muita perusteluja sille, että pyrkii välttämään runsaskalorisia ja runsasrasvaisia ruokia esitti 2,2 prosenttia (f= 4) kyllä-

vastausvaihtoehdon valinneista nuorista.

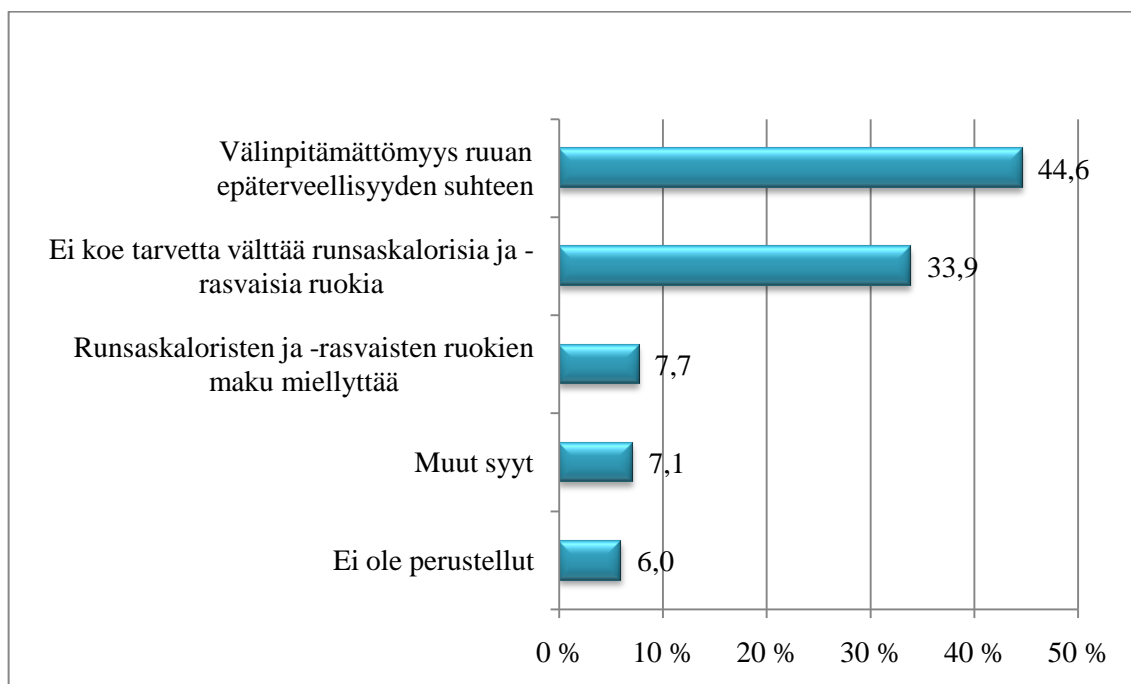
Ei oo mitää syytä miks syödä jotai hirvee rasvasii. (P291)

Sehän on itsestään selvää. (P312)

Murrosikään ja kasvuun liittyviä syitä perusteluissaan mainitsi yllättäen ainoastaan 1,1 prosenttia ($f=2$) kahdeksas- ja yhdeksäsluokkalaisista vastaajista.

Koska haluan kasvaa, mutta en kasva ja se on joillekin ihmisille ongelma. (T161)

Vastausvaihdon ”kyllä” tähän kysymykseen valinneista 9,8 prosenttia ($f=18$) ei ollut perustellut vastaustaan.



KUVIO 35. Syitä, joiden vuoksi nuoret eivät pyri välttämään runsaskalorisia ja runsasrasvaisia ruokia ($n=168$)

Kysymykseen siitä, pyrkivätkö tutkimukseen osallistuneet kahdeksas- ja yhdeksäsluokkalaiset välttämään runsaskalorisia ja runsasrasvaisia ruokia, vastausvaihtoehdon ”en” valitsi 47,9 prosenttia ($f=168$) kysymykseen vastanneista. Heidän perusteluissaan luokiteltuja mainintoja oli 167. Useimmiten edellä mainitun vastausvaihtoehdon valinneiden nuorten perustelut liittyivät välinpitämättömyyteen ruuan epäterveellisyyden suhteen ($f=75$). (KUVIO 35)

En jaksa välittää tuollaisista asioista vielä tässä iässä. (T137)

Koska koko tämä juttu on ylipaisuteltu! Ihmiset ovat lihavia jos he eivät liiku! Rasvaa tarvitaan! En katso kaloreitani! (P165)

En mieti onko ruoka terveellistä vai ei. Syön vain sitä mitä muutkin. (P278)

Elän syödäkseni, en toisin päin. (P331)

Noin kolmasosa kysymykseen kielteisesti vastanneista nuorista ($f=57$) ei koe tarvetta välttää runsaskalorisia ja runsasrasvaisia ruokia.

Minulla ei ole syytä tehdä niin. Minun ei tarvitse laihtua, enkä lihoa helposti. (T171)

Koska elämästä on nautittava niin huonoin kuin hyvinkin tavoin. Kuitenkin, kaikella on rajansa. (P179)

Olen ehkä hieman liian alipainoinen, joten en koe kalorien ja rasvojen tarkkailua aiheelliseksi. (T236)

Erityisesti runsaskaloristen ja -rasvaisten ruokien maku miellyttää vastausten perusteella osaa ($f=13$) kahdeksas- ja yhdeksäsluokkalaisista, jotka eivät näin ollen pyri välttämään kyseisen kaltaisia ruokia.

Syön sitä mikä maistuu hyvältä! ☺ (T73)

Kebabbi on hyvää... (P61)

Edellä esiteltyjen syiden lisäksi muita syitä perusteluissaan olla välttämättä runsaskalorisia ja runsasrasvaisia ruokia esitti 7,1 prosenttia ($f=12$) kyseisen vastausvaihtoehdon valinneista nuorista.

En pysty siihen. ☺ (T127)

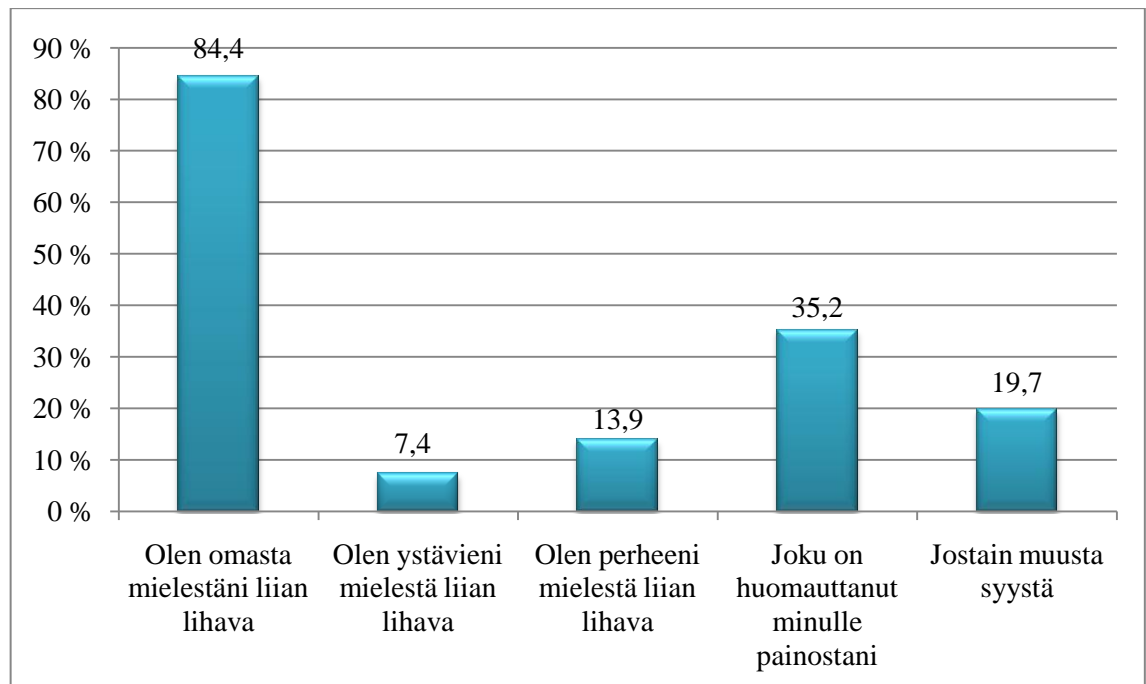
No koska ne terveelliset ruuat maksaa paljon enemmän, kuin muu ruoka. (P257)

Perusteluja valinnalleen ei maininnut 6,0 prosenttia ($f=10$) vastausvaihtoehtoon ”en” päätyneistä.

Sukupuolten välillä tehtiin vertailua myös siinä, pyrkivätkö nuoret välttämään runsaskalorisia ja runsasrasvaisia ruokia. Tulokset osoittavat tyttöjen ($n=173$) kiinnostavan poikia ($n=178$) enemmän huomiota ruuan terveellisyyden lisäksi myös ruuan ravintoainesisältöihin. Runsaskalorisia ja -rasvaisia ruokia pyrkii välttämään 61,3 prosenttia ($f=106$) tytöistä ja 43,3 prosenttia ($f=77$) pojista. Tämän kysymyksen kohdalla sukupuolten välillä on tilastollisesti erittäin merkitsevä ero ($\chi^2=11,41$, $p=0,001$, $df=1$).

5.3.3 Nuorten pyrkimykset vaikuttaa kehonsa ulkomuotoon muuttamalla ruokailutottumuksiaan

Tutkimuksessa selvitettiin lisäksi sitä, kuinka moni tutkimukseen osallistuneista nuorista on yrittänyt viimeisen vuoden aikana laihduttaa muuttamalla ruokailutottumuksiaan. Laihduttamaan pyrkineitä pyydettiin perustelemaan, miksi he ovat yrittäneet laihduttaa. Vastausvaihtoehtoiksi annettiin neljän kuviosta 36 ilmenevän valmiin perustelun lisäksi avoin kohta, johon vastaaja sai kirjoittaa perustelunsa omin sanoin. Tämän kysymyksen kohdalla vastaajilla oli mahdollisuus valita useampi perustelu.



KUVIO 36. Syitä, joiden vuoksi nuoret ovat viimeisen vuoden aikana yrittäneet laihduttaa muuttamalla ruokailutottumuksiaan (n= 122/vastausvaihtoehto)

Kysymykseen vastanneista kahdeksas- ja yhdeksäsluokkalaisista nuorista (n= 377) 32,4 prosenttia (f= 122) kertoi yrittäneensä viimeisen vuoden aikana laihduttaa muuttamalla ruokailutottumuksiaan ja 67,6 prosentilla (f= 255) ei ole ollut pyrkimystä laihduttaa. Suosituimmaksi perusteluksi laihduttamiselle tutkimuksessa nousi se, että nuori kokee olevansa liian lihava (f= 103). 35,2 prosenttia (f= 43) kysymykseen myönteisesti vastanneista mainitsi perusteluksi, että joku on huomauttanut hänelle painostaan. Vastausvaihtoehdon ”kyllä” valinneista yhteensä 21,3 prosenttia (f= 26) on joko ystäviensä tai perheensä mielestä liian lihava. (KUVIO 36) Vastausvaihtoehdon ”jostain muusta syystä” valinneista nuorista (f= 24) suurin osa ei varsinaisesti esittänyt mitään uutta perustelua vaan ainoastaan tarkensi jotain jo valitsemaansa perustelua. Seuraavassa esitetään muutamia esimerkkejä avoimista vastauksista.

Olen omasta mielestäni liian lihava, vaikka kaverit sanoo tosi laihaaksi ja lihaksikkaaksi. (T4)

Joskus pienenä isä valitti koko ajan, ettei kehtaa kävellä kanssani missään,

ja se kolahti tässä vaiheessa ikävin seurauksin. (T174)

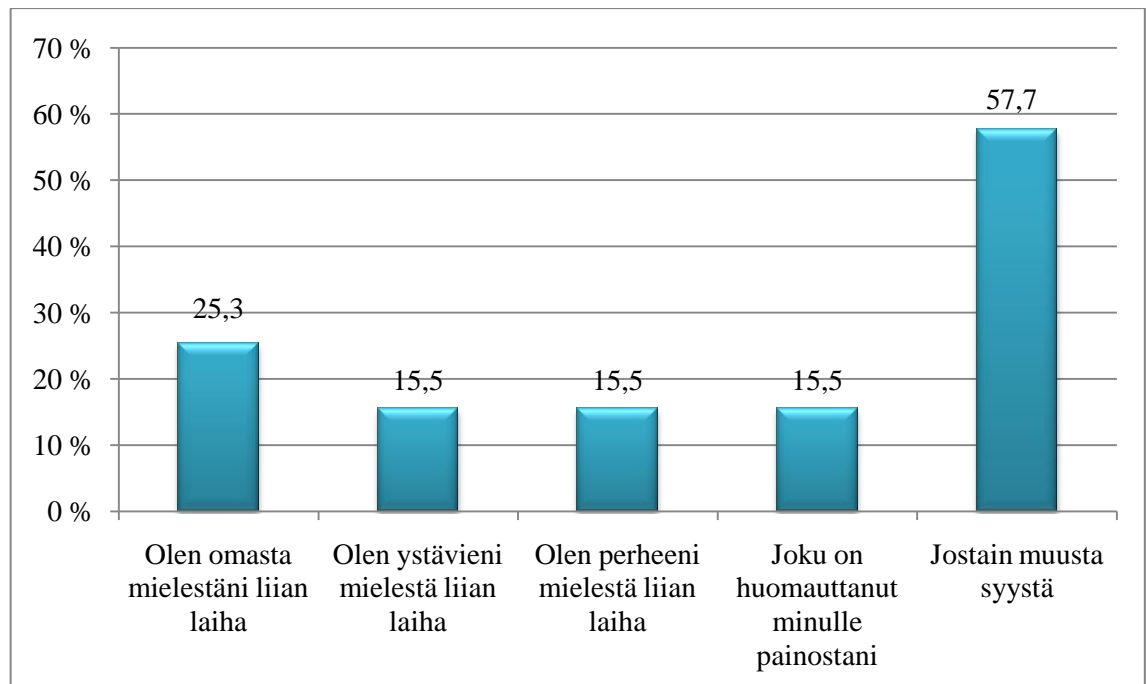
Terveystenhoitaja on sitä mieltä, että kannattaisi laihduttaa. (T202)

No ettei mua vihata. (T248)

Olisi helpompi harrastaa kaikkea. (P368)

Tutkimuksessa verrattiin tyttöjen (n= 187) ja poikien (n= 190) pyrkimyksiä vaikuttaa painoonsa ruokailutottumuksiin muuttamalla. Tuloksissa havaittiin, että tytöistä poikia huomattavasti suurempi osuus on yrittänyt viimeisen vuoden aikana laihduttaa. Laihduttamista on yrittänyt 47,1 prosenttia (f= 88) tytöistä ja 17,9 prosenttia (f= 34) pojista. Laihduttamista koskevan kysymyksen kohdalla tyttöjen ja poikien välillä on tilastollisesti erittäin merkitsevä ero (khii= 36,62, p= 0,000, df= 1).

Vertailun vuoksi tutkimuksessa kahdeksas- ja yhdeksäsluokkalaisilta nuorilta kysyttiin myös, kuinka moni tutkimukseen osallistuneista on viimeisen vuoden aikana yrittänyt saada lisää painoa tai lihaksia muuttamalla ruokailutottumuksiin. Tähän kysymykseen myönteisesti vastanneita pyydettiin myös perustelemaan, mistä syystä he ovat yrittäneet saada lisää painoa tai lihaksia. Neljän kuviosta 37 ilmi käyvän valmiin vastausvaihtoehdon lisäksi perusteluiksi annettiin avoin kohta, johon vastaaja sai kirjoittaa perustelunsa omin sanoin. Myös tämän kysymyksen kohdalla vastaajilla oli mahdollisuus valita useampi perustelu.



KUVIO 37. Syitä, joiden vuoksi nuoret ovat viimeisen vuoden aikana yrittäneet saada lisää painoa tai lihaksia muuttamalla ruokailutottumuksiaan (n= 71/vastausvaihtoehto)

Painon ja lihasten hankkimiseen liittyvään kysymykseen vastanneista (n= 369) kahdeksas- ja yhdeksäsluokkalaisista 19,2 prosenttia (f= 71) vastasi yrittäneensä ruokailutottumuksiaan muuttamalla saada lisää painoa tai lihaksia, kun taas enemmistö (80,8 %, f= 298) vastanneista ei ollut tavoitellut lisää painoa tai lihaksia. Lisää painoa tavoitelleista nuorista noin neljäsosa (f= 18) mainitsi syyksi sen, että on omasta mielestään liian laiha. Painon hankkimisen syyksi ystäviensä mielipiteen mainitsi 15,5 prosenttia (f= 11) ja saman verran (f= 11) perheensä mielipiteen. Muita perusteluja painon hankkimiselle esitti 57,7 prosenttia (f= 41) kysymykseen myönteisesti vastanneista. (KUVIO 37) Vastauksissa mainituissa muissa syissä korostuvat ulkonäköön liittyvät tekijät. Seuraavassa muutamia esimerkkejä nuorten mainitsemista muista syistä.

Lihakset on cool. (P11)

Haluan kauniin lihaksikkaan vartalon. (T120)

Terkkari sanoi, että minun pitää syödä enemmän ja että olen alipainoinen. (T137)

Harrastan jääkiekkoa jossa massa on hyväksi. (P330)

Verrattaessa tyttöjen (n= 183) ja poikien (n= 186) pyrkimyksiä vaikuttaa painoonsa ruokailutottumuksiaan muuttamalla havaittiin, että pojista tyttöjä suurempi osuus on viimeisen vuoden aikana muuttanut ruokailutottumuksiaan saadakseen lisää painoa tai lihaksia. Lisää painoa tai lihaksia on yrittänyt saada 16,4 prosenttia (f= 30) tytöistä ja 22,0 prosenttia (f= 41) pojista. Painon hankkimiseen liittyvän kysymyksen kohdalla tyttöjen ja poikien välillä ei ole tilastollista eroa (khii= 1,90, p= 0,169, df= 1).

5.3.4 Nuorten ruokailutottumuksiin yhteydessä olevia tekijöitä

Selvitettäessä, mitkä tekijät ovat yhteydessä nuorten ruokailutottumuksiin, nuoria pyydettiin numeroimaan tärkeysjärjestykseen viisi tärkeintä ruokailutottumuksiinsa yhteydessä olevaa tekijää annettujen 21 vaihtoehdon joukosta. Vaihtoehdot käyvät ilmi taulukosta 13, jossa esitetyt prosenttiarvot on laskettu kaikkien tutkimukseen osallistuneiden määrästä (n= 380). Ruokailutottumuksiin yhteydessä olevat tekijät on taulukossa järjestetty niin, että yhteensä eniten valintoja saanut tekijä on taulukossa ylimpänä ja yhteensä vähiten valintoja saanut tekijä alimpana.

TAULUKKO 13. Nuorten ruokailutottumuksiin yhteydessä olevia tekijöitä (n= 380)

	1. tärkein	2. tärkein	3. tärkein	4. tärkein	5. tärkein	Valintoja yhteensä
Ruokailutottumuksiin vaikuttava tekijä	% (f)	% (f)	% (f)	% (f)	% (f)	% (f)
Ruuan maku	25,8 (98)	14,5 (55)	10,3 (39)	9,7 (37)	8,9 (34)	69,2 (263)
Oma mieliala	8,7 (33)	11,6 (44)	10,0 (38)	12,6 (48)	11,1 (42)	53,9 (205)
Kotikasvatus	12,9 (49)	6,6 (25)	5,5 (21)	6,3 (24)	4,5 (17)	35,8 (136)
Käytettävissä olevan rahan määrä	7,6 (29)	7,1 (27)	6,8 (26)	5,0 (19)	6,6 (25)	33,2 (126)
Oma mielipide kehonsa ulkomuodosta ja painosta	7,4 (28)	7,1 (27)	7,9 (30)	5,0 (19)	5,5 (21)	32,9 (125)
Harrastukset	5,5 (21)	6,1 (23)	7,1 (27)	5,3 (20)	3,9 (15)	27,9 (106)
Ruokailuseura	3,2 (12)	4,2 (16)	7,9 (30)	6,6 (25)	5,3 (20)	27,1 (103)
Tieto ja käsitykset terveellisestä ja epäterveellisestä ruuasta	6,1 (23)	4,5 (17)	5,0 (19)	5,3 (20)	4,5 (17)	25,3 (96)
Ruuanvalmistustaidot	1,8 (7)	4,2 (16)	6,6 (25)	5,0 (19)	5,3 (20)	22,9 (87)
Aikuisten esimerkki	1,1 (4)	3,7 (14)	3,9 (15)	3,9 (15)	7,1 (27)	19,7 (75)
Ruuan valmistukseen ja ruokailuun käytettävissä oleva aika	1,1 (4)	3,4 (13)	5,3 (20)	5,5 (21)	4,2 (16)	19,5 (74)
Fyysinen aktiivisuus	2,1 (8)	4,5 (17)	3,4 (13)	3,2 (12)	3,7 (14)	16,8 (64)
Koulun antama ravitsemuskasvatus	1,1 (4)	2,1 (8)	1,8 (7)	4,7 (18)	2,9 (11)	12,6 (48)
Median luoma kuva ihannevartalosta	1,8 (7)	2,4 (9)	1,1 (4)	1,3 (5)	3,7 (14)	10,3 (39)
Ruoka-aine allergia tms.	2,4 (9)	2,1 (8)	2,4 (9)	1,6 (6)	1,6 (6)	10,0 (38)
Varautuneisuus tiettyjä ruoka-aineita kohtaan	1,1 (4)	2,1 (8)	0,8 (3)	2,1 (8)	3,9 (15)	10,0 (38)
Kavereiden ruokailutottumukset	-	1,3 (5)	1,8 (7)	2,9 (11)	2,4 (9)	8,4 (32)

Muiden mielipiteet kehonsa ulkomuodosta ja painosta	0,8 (3)	1,3 (5)	2,1 (8)	1,8 (7)	0,8 (3)	6,8 (26)
Ruoka-aineiden mainonta	0,3 (1)	0,8 (3)	1,1 (4)	1,3 (5)	3,2 (12)	6,6 (25)
Muut tekijät	0,8 (3)	1,3 (5)	0,5 (2)	0,8 (3)	0,8 (3)	4,2 (16)
Eettiset, ekologiset ja filosofiset näkökulmat tai uskonto	0,5 (2)	1,1 (4)	0,3 (1)	1,1 (4)	0,3 (1)	3,2 (12)

Selkeästi useimmin viiden tärkeimmän ruokailutottumuksiin yhteydessä olevan tekijän joukkoon valittiin ”ruuan maku”. Ruuan maku sai eniten valintoja sekä tärkeimpänä, toiseksi tärkeimpänä että kolmanneksi tärkeimpänä ruokailutottumuksiin yhteydessä olevana tekijänä. Ruuan maun jälkeen seuraavaksi useimmin viiden tärkeimmän tekijän joukkoon valittiin ”oma mieliala”. Oman mielialan vaikutuksen ruokailutottumuksiinsa mainitsi yli puolet kaikista tutkimukseen osallistuneista. Myös ”kotikasvatus”, ”käytettävissä olevan rahan määrä” ja ”oma mielipide kehonsa ulkomuodosta ja painosta” sijoittuivat viiden yhteensä eniten valintoja saaneen ruokailutottumuksiin yhteydessä olevan tekijän joukkoon. ”Kavereiden ruokailutottumukset” viiden tärkeimmän omiin ruokailutottumuksiinsa yhteydessä olevan tekijän joukkoon valitsi vain 8,4 prosenttia ja ”muiden mielipiteet kehonsa ulkomuodosta ja painosta” ainoastaan 6,8 prosenttia tutkimukseen osallistuneista. ”Ruoka-aineiden mainontaa” ja ”eettisiä, ekologisia ja filosofisia näkökulmia tai uskontoa” ei tutkimustulosten mukaan yleisesti ottaen pidetty erityisen tärkeinä ruokailutottumuksiin yhteydessä olevina tekijöinä. Kuitenkin kaikkia kysymyksessä 36 annettuja vaihtoehtoja valittiin viiden tärkeimmän ruokailutottumuksiin yhteydessä olevan tekijän joukkoon. (TAULUKKO 13)

”Muut tekijät” viiden tärkeimmän tekijän joukossa mainitsi 4,2 prosenttia kaikista tutkimukseen osallistuneista nuorista. (TAULUKKO 13) Vaihtoehtoon ”muut tekijät” valinnoita pyydettiin myös mainitsemaan, mitä nämä muut tekijät ovat. Tähän kohtaan annetut vastaukset liittyivät pääasiassa siihen, että nuori syö sitä mitä on tarjolla ja siihen, onko hänellä ylipäänsä nälkä. Seuraavassa muutamia esimerkkejä kyseisistä vastauksista:

Onko nälkä vai ei. (P259)

Se ruoka mitä on tarjolla, esim. kotona ei aina ole terveellistä ruokaa. (P364)

En keksi muuta tekemistä kuin syöminen. (P78)

Tutkimuksessa selvitettiin, saivatko samat ruokailutottumuksiin yhteydessä olevat tekijät eniten valintoja sekä tyttöjen että poikien vastauksissa. Tulosten mukaan tytöt ja pojat valitsivat viiden tärkeimmän tekijän joukkoon melko samoja tekijöitä. (KUVIO 38)



KUVIO 38. Tyttöjen ja poikien viisi useimmin valitsemaa ruokailutottumuksiin yhteydessä olevaa tekijää (tytöt n= 188, pojat n= 192)

Molemmat sukupuolet pitivät tärkeimpänä ruokailutottumuksiinsa yhteydessä olevana tekijänä ”ruuan makua” ja toiseksi tärkeimpänä ”omaa mielialaa”. Tyttöjen vastauksissa kolmanneksi tärkeimmäksi nousi ”oma mielipide kehonsa ulkomuodosta ja painosta”, kun taas pojille kolmanneksi tärkein tekijä on ”käytettävissä olevan rahan määrä”. Sekä tytöt että pojat pitivät ”kotikasvatusta” neljänneksi tärkeimpänä ruokailutottumuksiinsa yhteydessä olevana tekijänä. Tyttöjen joukossa viidenneksi eniten valintoja sai poikien hiukan tärkeämpänä pitämä ”käytettävissä olevan rahan määrä” kun taas poikien joukossa ”harrastukset” osoittautuivat viidenneksi tärkeimmäksi ruokailutottumukseen yhteydessä olevaksi tekijäksi. (KUVIO 38)

6 TUTKIMUSTULOSTEN TARKASTELU

Tässä tutkimuksessa selvitettiin raumalaisten kahdeksas- ja yhdeksäsluokkalaisten ruokailutottumuksia suhteessa suomalaisiin ravitsemussuosituksiin sekä nuorten ajatuksia omasta kehostaan ja painostaan. Lisäksi tutkittiin, mitkä seikat vaikuttavat nuorten ruokailutottumuksiin ja onko koetulla kehonkuvalla ja ruokailutottumuksilla jonkinlainen yhteys. Tutkimuksessa myös vertailtiin saatuja tuloksia sukupuolten kesken. Tutkimusongelmat on johdettu teoriasta ja tutkimusaineisto hankittiin kyselylomakkeilla raumalaisilta kahdeksannen ja yhdeksännen luokan oppilailta syksyn 2010 aikana.

6.1 Nuorten painoindeksit ja kehonkuvat

Tähän tutkimukseen liittyvän kyselylomakkeen taustamuuttujina kysyttiin sukupuolen ja luokka-asteen lisäksi tutkimukseen osallistuneiden nuorten pituudet ja painot, joiden perusteella nuorille laskettiin painoindeksit. Lähes 70 prosenttia pituutensa ja painonsa ilmoittaneista nuorista oli painoindeksinsä mukaan normaalipainoisia. Normaalipainosta poikkeavista suurempi osuus oli alipainoisia kuin ylipainoisia. Alipainoisia oli nuorista noin viidennes ja ylipainoisia hieman yli kymmenen prosenttia. Alipainoisten suuri määrä tutkimusjoukossa on huolestuttava, sillä jopa 18 henkilön painoindeksi oli alle 17 ja yhden henkilön painoindeksi alle 15. Painoindeksiarvon ollessa alle 17, kyseessä on jo merkittävä alipaino ja arvon ollessa alle 15 henkilö on sairaalloisen alipainoinen. Tytöistä poikia suurempi osuus sijoittui painoindeksiluokkien molempiin ääripäihin. Tytöistä jopa reilun neljänneksen paino oli normaalia alhaisempi.

Lasten terveysseurannan kehittäminen -hankkeen (LATE) (2010) toteuttaman tutkimuksen mukaan normaalipainoisia oli kahdeksas- ja yhdeksäsluokkalaisista hieman reilu 60 prosenttia. Noin neljäsosa nuorista oli ylipainoisia ja 3,4 prosenttia alipainoisia.

Tämän tutkimuksen tuloksiin verrattaessa mielenkiintoinen ero on se, että Lasten terveysseurannan kehittäminen -hankkeen toteuttaman tutkimuksen mukaan normaalipainosta poikkeavista suurempi osuus oli ylipainoisia, kun taas **tässä tutkimuksessa** saatujen tulosten mukaan suurempi osuus oli alipainoisia.

Mielenkiintoinen ero on myös se, että LATE-tutkimuksessa pojista tyttöjä suurempi osuus oli alipainoisia, kun **tässä tutkimuksessa** tulos on päinvastainen.

Tässä tutkimuksessa kartoitettiin vastaajien ajatuksia ja mielipiteitä painostaan. Vain hieman yli puolet vastanneista ei murehtinut lainkaan painoaan. Jopa puolet nuorista oli vähintään jonkin verran harmistunut painostaan ja erityisen huolestuttavaa on, että lähes viisi prosenttia nuorista häpesi tai inhosi itseään painonsa vuoksi. Tarkasteltaessa vastauksia liittyen nuorten ajatuksiin omasta painostaan, todettiin tyttöjen ja poikien välillä tilastollisesti erittäin merkitsevä ero. Pojat murehtivat painoaan selkeästi tyttöjä vähemmän. Yksikään pojista ei kokenut häpeävänsä tai inhoavansa itseään painonsa vuoksi, kun taas tytöistä näin ajatteli lähes 10 prosenttia.

Tässä tutkimuksessa selvitettiin myös nuorten ajatuksia omasta kehostaan ja sen ulkomuodosta. Enemmistö sekä tähän tutkimukseen osallistuneista tytöistä että pojista koki olevansa omasta mielestään sopivan kokoinen. Pojista kuitenkin itsensä sopivan kokoiseksi koki tyttöjä useampi. Tyttöjen vastaukset painoutuivat poikien vastauksia enemmän vaihtoehtoihin ”hieman liian lihava” ja ”liian lihava” kun taas pojat valitsivat vähän tyttöjä useammin vastausvaihtoehtoja ”hieman liian laiha” ja ”liian laiha”. Pojat olivat **tässä tutkimuksessa** saatujen tulosten perusteella keskimäärin tyytyväisempiä omaan kehoonsa kuin tytöt.

Hyvin samansuuntaisia tuloksia **tämän tutkimuksen** kanssa saivat myös Gualdi-Russo ja kumppanit (2008) tutkiessaan italialaisten koululaisten käsityksiä omasta kehostaan. Tutkimustulosten mukaan noin puolet oppilaista oli tyytyväisiä ulkomuotoonsa. Tytöistä poikia suurempi osuus ilmaisi tyytymättömyyttä oman kehonsa ulkomuotoon. Negatiivinen kehonkuva oli yleisempi ylipainoisten kuin normaalipainoisten koululaisten keskuudessa.

Verrattaessa vastaajien todellisia painoindeksejä heidän mielipiteisiinsä omasta kehostaan, todettiin **tässä tutkimuksessa**, että painoindeksiltään normaalia alhaisempipainoisista suurin osa koki olevansa sopivan kokoinen ja jopa 14,1 prosenttia hieman liian lihava tai liian lihava. Normaalipainoisista itseään lihavana piti jopa lähes kolmannes.

Tässä tutkimuksessa verrattiin vastaajien todellisia painoindeksiä heidän valitsemaansa kehonkuvasilhouetteihin. Tutkimustulosten mukaan suurella osalla nuorista kehonkuva oli vääristynyt suhteessa heidän todelliseen painoindeksiinsä. Normaalialhaisempipainoisista yli kolmannes valitsi painoindeksiinsä nähden epärealistisen lihavan kehonkuvan. Normaalipainoisista nuorista puolestaan hieman yli viidennes valitsi kehonkuvakseen painoindeksiinsä nähden joko liian laiha tai liian lihavan kehonkuvan. Normaalipainoa korkeampaan painoindeksiluokkaan sijoittuneista melko moni taas valitsi kehonkuvakseen epärealistisen hoikan silhuetin. Normaalialhaisempipainoisista tytöistä melko suuri osuus valitsi kehonkuvakseen epärealistisen lihavan silhuetin, pojista vastaava luku oli hiukan pienempi. Normaalipainoisista tytöistä kolme henkilöä valitsi kaikkein lihavinta vartaloa kuvaavan silhuetin, mikä kertoo siitä, että näillä tytöillä on erittäin vääristynyt kuva omasta kehostaan. Tyttöjen ja poikien välillä ei kuitenkaan todettu tilastollista eroa tämän vertailuasetelman kohdalla. Gualdi-Russon ja kumppaneiden (2008) tutkimustuloksista oli havaittavissa samansuuntaisia tuloksia **tämän tutkimuksen** kanssa sen suhteen, että osalla ylipainoisista oppilaista kehonkuva oli selkeästi vääristynyt ja he kokivat vartalonsa huomattavasti todellista painoindeksiään hoikemmaksi.

Kaltiala-Heino ja kumppanit (2003) ovat tutkimuksessaan selvittäneet, onko itseään ylipainoisena pitävien nuorten osuus kasvanut kahdenkymmenen vuoden tutkimusjakson aikana. Heidän saamiensa tulosten mukaan itsensä ylipainoiseksi arvioivien, niin normaalipainoisten kuin ylipainoistenkin nuorten osuus pieneni tutkimusjakson aikana. Todellisuudessa painoindeksiltään ylipainoisten nuorten osuus oli kuitenkin kasvanut. Kaltiala-Heinon ja kumppaneiden tutkimuksessa johtopäätöksenä todettiin, että nuorison yleinen lihominen vaikuttaa siihen, että vertailukohdat ovat yhä useammin entistä lihavampia, jolloin itsensä arvioiminen ylipainoiseksi on epätodennäköisempää.

Rosenblum ja Lewis (1999) kartoittivat tutkimuksessaan 13-, 15- ja 18-vuotiaiden nuorten painoindeksiä, kehonkuvia ja kokemuksia omasta fyysisestä viehättävyydestään. Tutkimustulosten mukaan fyysisen ja psyykkisen kasvun ja kehityksen myötä tyytymättömyys omaan kehoon lisääntyi tytöillä, mutta väheni pojilla. Painoindeksillä, tyytymättömyydellä omaan kehoon sekä fyysisen viehättävyyden kokemisella havaittiin olevan yhteys. Rosenblumin ja Lewisin tutkimuksen tulokset

kuitenkin osoittavat, että muiden mielipiteillä nuoren kehosta on vain vähän tekemistä hänen itsensä kokeman kehonkuvan kanssa. Samansuuntaisia tuloksia saivat myös Frisèn ja Holmqvist (2010) tutkiessaan nuorten positiivista kehonkuvaa. He totesivat tutkimuksessaan, että vaikka osa nuorista oli saanut perheeltään tai kavereiltaan negatiivista palautetta kehonsa ulkomuodosta, sillä ei kuitenkaan tuntunut olevan vaikutusta valmiiksi positiivisen kehonkuvan omaavien nuorten käsityksiin itsestään.

Rosenblumin ja Lewisin (1999) sekä Frisènin ja Holmqvistin (2010) tutkimusten tulokset ovat erisuuntaisia **tämän tutkimuksen** tulosten kanssa siinä, kuinka paljon muiden mielipiteet nuoren kehosta vaikuttavat hänen kehonkuvaansa. **Tässä tutkimuksessa** lähes 60 prosenttia nuorista koki olevansa joko ystäviensä, perheensä tai jonkun muun mielestä liian lihava ja lähes 50 prosenttia koki olevansa joko ystäviensä, perheensä tai jonkun muun mielestä liian laiha. Hyvä esimerkki muiden mielipiteiden merkityksestä nuorelle on yhden **tähän tutkimukseen** osallistuneen tytön perustelu laihduttamiselleen: ”No ettei mua vihata”. Sen sijaan Atan ja kumppaneiden (2007) tutkimuksen tulokset ovat samansuuntaisia **tämän tutkimuksen** tulosten kanssa. He totesivat tutkimuksessaan, että nuoren tulkinnat perheenjäsenten ja vertaisryhmien kanssa vuorovaikutuksessa saadusta palautteesta omaan kehoonsa liittyen vaikuttavat suuresti hänen minäkäsitykseensä ja kehonkuvaansa.

Rauste-von Wright (1989) on pitkittäistutkimuksessaan tutkinut eri-ikäisten nuorten suhtautumista omaan kehoonsa. Yleisesti ottaen tyytyväisimpiä omaan kehoonsa olivat 18-vuotiaat. Sukupuolittain verrattuna pojat olivat jokaisessa ikäryhmässä tyttöjä tyytyväisempiä kehonsa ulkomuotoon, mikä tukee myös **tässä tutkimuksessa** saatuja tuloksia. Tyytyväisyys vaikutti Rauste-von Wrightin tutkimuksen mukaan olevan selkeästi yhteydessä iän lisäksi myös fyysiseen kehitykseen siten, että myöhemmin kehittyvät olivat aikaisin kehittyviä tyytyväisempiä ulkomuotoonsa 11 ja 18 vuoden iässä. Anschutzin ja kumppaneiden (2011) tutkimuksen mukaan 11 – 12 vuotiaiden tyttöjen kehonkuva muuttuu negatiivisemmaksi erityisesti heidän altistuttuaan televisiosta välittyvälle nuorten naisten laihuuden ihannoinnille.

6.2 Nuorten ateriarytmi ja aterioiden koostaminen

Tähän tutkimukseen osallistuneiden kahdeksas- ja yhdeksäsluokkalaisten ateriarytmiä tarkasteltaessa todettiin, että suuri osa nuorista syö yleensä sekä aamiaisen, lämpimän aterian että iltapalan ravitsemussuositusten mukaisesti päivittäin. Välipalan sen sijaan päivittäin syö vain reilu kolmannes kysymykseen vastanneista nuorista. Kokonaisuudessaan nuorten ateriarytmi voisi olla lähempänä ravitsemussuosituksia. Ateriarytmiä koskevien kysymysten kohdalla oleva positiivinen korrelaatio kertoo kuitenkin siitä, että yhden aterian usein syövät nuoret nauttivat suurella todennäköisyydellä myös muita aterioita usein. **Tässä tutkimuksessa** ateriarytmiin liittyviä vastauksia tulkittaessa tyttöjen ja poikien välillä ilmeni tilastollisesti merkitsevä ero ainoastaan iltapalan nauttimisessa. Tutkimuksessa saatujen tulosten mukaan pojista huomattavasti tyttöjä suurempi osuus syö iltapalan päivittäin.

Ovaskaisen ja Virtasen (2010) raportoiman lasten terveysseuranta -tutkimuksen mukaan noin 80 prosenttia kahdeksas- ja yhdeksäsluokkalaisista söi lounaan kaikkina arkipäivinä. Tyttöjen keskuudessa lämpimien aterioiden ja iltapalan syöminen oli harvinaisempaa kuin poikien keskuudessa, sen sijaan aamupalan ja välipalan tytöt söivät poikia useammin. Aamupalan jätti joinain arkiaamuina syömättä kaikkiaan 35 prosenttia nuorista. Kyseisen tutkimuksen tulokset olivat samansuuntaisia **tämän tutkimuksen** tulosten kanssa. **Tässä tutkimuksessa** aamiaisen päivittäin ilmoitti nauttivansa reilu puolet, lämpimän aterian lähes 70 prosenttia ja iltapalan lähes 60 prosenttia nuorista.

Rampersaudin ja kumppaneiden (2005) mukaan aamiaisen syömättä jättäminen on yleistä niin amerikkalaisten kuin eurooppalaistenkin lasten ja nuorten keskuudessa. Tämä tukee myös **tässä tutkimuksessa** saatuja tuloksia siitä, että jopa lähes puolet tähän tutkimukseen osallistuneista nuorista syö aamiaisen harvemmin kuin päivittäin. Rampersaudin ja kumppaneiden tutkimuksessa aamiaisen usein nauttivat saivat yleisesti ottaen päivittäisistä aterioistaan enemmän kaloreita kuin aamiaisen väliin jättävät. Aamiaisen usein nauttivat eivät kuitenkaan tulosten mukaan olleet muita useammin ylipainoisia.

Myös Urho ja Hasunen (2004) selvittivät yläasteen kouluruokailu-tutkimuksessaan nuorten ateriaritmiä. Kyseiseen tutkimukseen osallistuneista tytöistä noin 70 prosenttia ja pojista lähes 65 prosenttia söi välipalaa koulun jälkeen. Prosenttiosuudet ovat huomattavasti suurempia kuin **tässä tutkimuksessa**, joten tulokset ovat näiltä osin ristiriidassa **tämän tutkimuksen** tulosten kanssa. Tavallisin välipalalla syöty ruoka-aine Urhon ja Hasusen tutkimuksessa oli leipä. Lähes viidesosa oppilaista oli nauttinut välipalalla lisäksi jotain maitovalmistetta. Tytöt söivät poikia yleisemmin välipalaksi leipää, maitovalmisteita, hedelmiä ja vihanneksia.

Tässä tutkimuksessa tutkittaessa nuorten lämpimien aterioiden syömistä kotona ja koulussa, kävi ilmi, että kotona lämpimän aterian päivittäin syö vain alle 60 prosenttia ja koulussa hieman yli 60 prosenttia kysymyksiin vastanneista nuorista. Lämpimien aterioiden nauttimisessa kotona ja koulussa ei havaittu sukupuolten välillä tilastollisesti merkitsevää eroa.

Urhon ja Hasusen (2004) tutkimuksessa koululounaan jätti väliin reilu 10 prosenttia tutkimukseen osallistuneista oppilaista, mikä oli huomattavasti **tässä tutkimuksessa** saatua tulosta pienempi osuus. Koululounaan syömättä jättäneistä oppilaista 61 prosenttia oli syönyt koulussa jotain muuta kuin koululounaan ja 39 prosenttia ei ollut syönyt koulussa mitään. Raulio ja kumppanit (2007) ovat esittäneet julkaisussaan STAKESin kouluterveyskyselyn tuloksiin perustuvia analyyseja, joiden mukaan yli puolet oppilaista söi koulussa muutakin kuin kouluruokaa. Kouluruuan ohella nuoret söivät muun muassa hedelmiä, lihapiirakoita, hampurilaisia ja makeisia sekä joivat sokeroituja virvoitusjuomia. Raulio ja kumppanit totesivat, että jos oppilas jätti kouluruuan väliin, hän myös todennäköisemmin söi epäterveellisiä välipaloja. **Tässä tutkimuksessa** ei varsinaisesti tutkittu sitä, mitä muuta kuin kouluruokaa nuoret syövät koulussa. Kuitenkin yli 90 prosenttia tutkimukseen osallistuneista nuorista ilmoitti syövänsä makeisia ja juovansa sokeroitua virvoitusjuomaa tai mehua vähintään yhtenä päivänä viikossa.

Tässä tutkimuksessa pyrittiin selvittämään nuorten kotona ja koulussa nautittavien aterioiden koostamista. Saatuja tuloksia tarkasteltiin suhteessa ravitsemussuosituksissa esiteltyyn lautasmalliin. Perunan, riisin tai pastan sekä lihan, kalan tai kanan osalta tutkimustuloksista oli havaittavissa, että kyseisten ruoka-aineiden sisältyminen kotona

nautittavaan lämpimään ateriaan on erittäin yleistä. Sen sijaan kouluateriaan edellä mainitut ruoka-aineet sisältyvät hieman kotiateriaa harvemmin. Salaattia, raasteita ynnä muuta sellaista syödään yhtä paljon sekä kotona että koulussa, mutta leipää nautitaan kouluaterialla paljon useammin kuin kotiaterialla. Sukupuolittain verrattuna tytöt syövät kouluaterialla huomattavasti poikia useammin salaattia, kun taas pojat syövät kotiaterialla tyttöjä useammin leipää. Ravitsemussuosituksen näkökulmasta sekä tyttöjen että poikien hedelmien tai marjojen nauttiminen lämpimän aterian yhteydessä on tutkimustulosten perusteella melko harvinaista.

Urho ja Hasunen (2004) saivat tutkimuksessaan hyvin samansuuntaisia tuloksia **tämän tutkimuksen** tulosten kanssa myös kouluaterian nauttimisesta ja koostamisesta. Heidän tutkimuksensa mukaan kouluruokailuun suhtauduttiin yleisesti ottaen myönteisesti, koska oppilaista 89 prosenttia kävi koulun ruokalassa ja lähes kaikki oppilaat söivät pääruoan. Tytöt söivät pääruuan harvemmin kuin pojat. Salaattia ja leipää tytöt kuitenkin nauttivat poikia useammin, mikä tukee myös **tässä tutkimuksessa** saatuja tuloksia. Pojat sen sijaan joivat maitoa tyttöjä useammin. Vain 13 prosenttia kyseiseen tutkimukseen osallistuneista söi kouluruualla kaikkia aterian osia: pääruokaa, salaattia, leipää ja maitoa. Monipuolisen aterian syöminen onkin Urhon ja Hasusen tutkimuksen mukaan tullut yhä harvinaisemmaksi.

Ehdottomasti yleisimmiksi aterian yhteydessä nautittaviksi juomiksi **tässä tutkimuksessa** nousivat maito, maitojuoma ja piimä. Leivän päälle suurin osa tutkimukseen osallistuneista kahdeksas- ja yhdeksäsluokkalaisista ilmoitti laittavansa ravitsemussuosituksissa hyväksi vaihtoehdoksi mainittua margariinia.

6.3 Nuorten terveellisten ja epäterveellisten ruoka-aineiden nauttiminen

Tässä tutkimuksessa tutkittiin kahdeksas- ja yhdeksäsluokkalaisten nuorten terveellisten ruoka-aineiden nauttimisen säännöllisyyttä. Kyselylomakkeessa esiintyneet terveelliset ruoka-aineet on johdettu suomalaisissa ravitsemussuosituksissa esitellyistä ruoka-aineiden valintaa ohjaavista malleista. Jokaisesta ruoka-aineryhmästä suositellaan nautittavaksi ruoka-aineita päivittäin. Ainoastaan kalaa tulisi suositusten mukaan nauttia

vähintään kahdesta kolmeen kertaa viikossa. **Tässä tutkimuksessa** suurin osa vastanneista ilmoitti syövänsä kalaa yhdestä neljään päivänä viikossa, kuitenkin yli neljännes tutkimukseen osallistuneista kahdeksas- ja yhdeksäsluokkalaisista syö kalaa harvemmin kuin yhtenä päivänä viikossa tai ei koskaan. Kasviksia ilmoitti päivittäin nauttivansa ainoastaan hieman yli neljännes kaikista vastanneista, myös päivittäin hedelmiä tai marjoja syövien nuorten osuus oli huolestuttavan pieni. Tutkimustulosten mukaan päivittäin hedelmien ja marjojen syöminen on yleisempää tyttöjen kuin poikien keskuudessa. Pojat sen sijaan juovat maitoa, piimää tai maitojuomaa useammin kuin tytöt.

Tässä tutkimuksessa haluttiin selvittää kahdeksas- ja yhdeksäsluokkalaisten runsasrasvaisten, -sokeristen ja -suolaisten ruoka-aineiden nauttimisen yleisyyttä. Tutkimustulosten mukaan epäterveellisten ruoka-aineiden syöminen on melko yleistä. Jopa 40 prosenttia vastaajista ilmoitti nauttivansa esimerkiksi pikaruokaa yhdestä kahteen päivänä viikossa ja 14,7 prosenttia sitä useammin. Makeisia vähintään yhtenä päivänä viikossa syö peräti 91,2 prosenttia kaikista vastanneista. Energiajuomaa juodaan tutkimuksen mukaan yleisesti ottaen harvemmin kuin kerran viikossa tai ei koskaan. Kuitenkin ne nuorista, jotka ylipäättään juovat energiajuomaa, juovat sitä kohtalaisen usein. Runsasrasvaisten, -sokeristen ja -suolaisten ruoka-aineiden nauttimista sukupuolittain verrattaessa havaittiin, että sipsien syöminen sekä sokeroidun virvoitusjuoman, mehun ja energiajuoman juominen on yleisempää poikien kuin tyttöjen keskuudessa.

Tässä tutkimuksessa pyrittiin kartoittamaan nuorten ajatuksia terveellisestä ja epäterveellisestä ruokavaliosta. Valtaosa näihin kysymyksiin vastanneista nuorista pyrkii syömään terveellisesti sekä välttämään runsaskalorisia ja runsasrasvaisia ruokia. Terveellisesti syömään pyrkivien ja epäterveellisiä ruokia välttämään pyrkivien perusteluissa useimmin esille tulivat sairauksien ehkäisyyn ja terveyden ylläpitämiseen sekä painoon ja ulkonäköön liittyvät syyt. Sen sijaan ne, jotka eivät pyrkineet syömään terveellisesti tai välttämään runsaskalorisia ja runsasrasvaisia ruokia, perustelivat käyttäytymistään useimmiten välinpitämättömyydellä ruuan terveellisyyden suhteen. Tutkimustulosten mukaan tytöt kiinnittävät poikia enemmän huomiota sekä ruuan terveellisyyteen että ruuan ravintoainesisältöihin ja pyrkivät poikia useammin syömään terveellisesti.

Story ja Resnick (1986) tutkivat minnesotalaisten nuorten mielipiteitä ja käsityksiä ravitsemukseen liittyvistä aiheista. Tutkimustulosten perusteella todettiin, että nuoret ovat hyvin tietoisia ruokailutottumusten vaikutuksista terveyteen, mikä on samansuuntainen tulos **tämän tutkimuksen** kanssa. Storyn ja Resnickin tutkimuksen tulosten mukaan nuorten valistuneisuus ei kuitenkaan välittänyt heidän ruokailutottumuksiinsa. Nuoret kokivat tärkeimmiksi epäterveellisiin ruokailutottumuksiinsa vaikuttaviksi tekijöiksi muun muassa ajan ja kurin puutteen sekä oman välinpitämättömyytensä terveellisten ruokailutottumusten suhteen, mikä myös tukee **tässä tutkimuksessa** saatuja tuloksia. **Tässä tutkimuksessa** yli puolet nuorista, jotka eivät pyrkineet syömään terveellisesti, perustelivat ruokailutottumuksiaan välinpitämättömyydellä ruuan terveellisyyden suhteen. Lisäksi lähes 45 prosentin nuorista, jotka eivät ilmoittamansa mukaan pyri välttämään runsaskalorisia ja -rasvaisia ruokia, perustelut liittyivät välinpitämättömyyteen ruuan epäterveellisyyden suhteen.

6.4 Nuorten pyrkimykset vaikuttaa kehonsa ulkomuotoon

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli lisäksi saada tietoa siitä, ovatko kahdeksas- ja yhdeksäsluokkalaiset nuoret pyrkineet vaikuttamaan painoonsa muuttamalla ruokailutottumuksiaan. Tutkimustulosten mukaan lähes kolmasosa nuorista oli yrittänyt viimeisen vuoden aikana laihduttaa muuttamalla ruokailutottumuksiaan. Suosituimmaksi perusteluksi laihduttamaan pyrkineiden nuorten vastauksissa nousi se, että nuori koki olevansa liian lihava. Duttan (2007) tutkimuksen mukaan normaalipainoisten tyttöjen vääristyneet käsitykset omasta painostaan ovat suurin syy laihduttamiseen. Myös Jungin ja Petersonin (2007) tutkimustuloksissa todetaan kehoonsa tyytymättömien tyttöjen tavoittelevan laihuutta. **Tämän tutkimuksen** tulosten mukaan laihduttaminen oli huomattavasti yleisempää tyttöjen kuin poikien keskuudessa. Jungin ja Petersonin tutkimuksessa mainitaan kehoonsa tyytymättömien poikien toivovan pääsääntöisesti joko laihtuvansa tai saavansa lisää lihaksia.

Tähän tutkimukseen osallistuneista nuorista lähes viidennes kertoi viimeisen vuoden aikana yrittäneensä saada lisää painoa tai lihaksia muuttamalla ruokailutottumuksiaan. Vastauksissa korostui se, että nuori oli omasta mielestään liian laiha. Lisäksi mainittiin

paljon muita ulkonäköön liittyviä syitä sille, miksi on yritetty saada lisää painoa tai lihaksia. Päinvastoin kuin laihduttamisen kohdalla, pojista tyttöjä suurempi osuus oli yrittänyt viimeisen vuoden aikana saada lisää painoa tai lihaksia muuttamalla ruokailutottumuksiaan.

Välimaa ja kumppanit (2005) tarkastelivat tutkimuksessaan nuorten ylipainoisuuden esiintymistä ja ylipainoisten nuorten käsityksiä omasta painosta ja kehosta. Kyseisen tutkimuksen mukaan ylipainoiset nuoret ovat yleisesti tietoisia omasta ylipainostaan ja yrittävät sen vuoksi laihduttaa tai ovat ainakin omasta mielestään laihduttamisen tarpeessa. Tutkimuksen mukaan laihduttaminen oli yleisempää ylipainoisten tyttöjen kuin ylipainosten poikien keskuudessa.

Boutelle ja kumppanit (2002) tutkivat muun muassa normaalipainoisten ja ylipainoisten nuorten painonhallintamenetelmiä. Epäterveelliset painonhallintamenetelmät olivat tutkimustulosten mukaan selkeästi yleisempiä ylipainoisten kuin normaalipainoisten nuorten keskuudessa. Ylipainoiset nuoret eivät tutkimuksen mukaan myöskään ole yhtä sitoutuneita terveellisiin elämäntapoihin ja terveelliseen ruokavalioon kuin normaalipainoiset nuoret. **Tämän tutkimuksen** kannalta Boutellen ja kumppaneiden tutkimusaihe olisi mielenkiintoinen jatkotutkimuksen kohde, sillä tähän tutkimukseen kerätty aineisto mahdollistaisi myös esimerkiksi painoindeksin ja elämäntapojen vertailun.

6.5 Nuorten ruokailutottumuksiin yhteydessä olevat tekijät

Tässä tutkimuksessa kahdeksas- ja yhdeksäsluokkalaisilta nuorilta kysyttiin, minkä tekijöiden he kokevat olevan yhteydessä omiin ruokailutottumuksiinsa. Nuoria pyydettiin numeroimaan tärkeysjärjestykseen viisi tärkeintä ruokailutottumuksiinsa vaikuttavaa tekijää. Selkeästi useimmin viiden tärkeimmän tekijän joukkoon valittiin ”ruuan maku”. Seuraavaksi useimmin näiden tekijöiden joukkoon valittiin ”oma mieliala”. Myös ”kotikasvatus”, ”käytettävissä olevan rahan määrä” sekä ”oma mielipide kehosta ja painosta” nousivat viiden tärkeimmän nuorten ruokailutottumuksiin yhteydessä olevan tekijän joukkoon. Tutkimustulosten mukaan

tytöt ja pojat valitsivat viiden tärkeimmän tekijän joukkoon melko samoja tekijöitä. Molemmilla sukupuolilla kaksi tärkeimmäksi noussutta tekijää olivat ”ruuan maku” ja ”oma mieliala”. Tytöillä kolmanneksi sijoittui ”oma mielipide kehosta ja painosta” kun taas pojat kokivat ”käytettävissä olevan rahan määrän” kolmanneksi tärkeimmäksi tekijäksi. Poikien vastauksissa ”harrastukset” sijoittuivat myös viiden tärkeimmän tekijän joukkoon, kun tyttöjen vastauksissa kyseinen vaihtoehto ei ollut niiden joukossa.

Cohenin (2007) mukaan sosiokulttuuriset tekijät, kuten vanhemmat, sisarukset, kaverit ja vertaisryhmät välittävät nuorelle viestiä ihanteellisesta vartalotyypistä. Lähipiirin odotukset ja mielipiteet vaikuttavat voimakkaasti nuoren kehonkuvan muodostumiseen ja sitä kautta hänen ruokailutottumuksiinsa.

Ray ja kumppanit (2009) kirjoittavat lapsuudenkodin ruokailutottumusten ja kotikasvatuksen vaikutuksesta nuoren myöhempiin ruokailutottumuksiin. Vanhempien omat ruokailutottumukset sekä heidän ravitsemustietämyksensä ovat yhteydessä nuorten ruokailutottumusten kehittymiseen. Myös O’Dean ja Caputin (2001) mukaan terveellisiä elämäntapoja koskeva ohjaus on yhteydessä lasten ja nuorten ruokavalioon. Myös **tässä tutkimuksessa** nuoret pitivät kotikasvatusta yhtenä tärkeimmistä ruokailutottumuksiinsa yhteydessä olevista tekijöistä.

Veermanin ja kumppaneiden (2009) tutkimuksessa havaittiin, että ruuan mainostaminen on yhteydessä lasten ylipainoon. Rajoittamalla lasten altistumista runsaskaloristen ruokien markkinoinnille, voidaan heidän mukaansa osaltaan vaikuttaa lasten terveellisempien ruokailutottumusten muodostumiseen. Myös Chernin (2008) on tutkinut ruuan markkinoinnin vaikutuksia lasten ruokailutottumuksiin. Hänen saamansa tutkimustulokset osoittivat, että altistuminen ruuan mainonnalle lisäsi lasten mieltymystä markkinoituihin tuotteisiin. Sukupuolittain vertailtuna mainonnalla oli poikiin tyttöjä suurempi vaikutus. **Tässä tutkimuksessa** nuoret itse eivät kokeneet ruoka-aineiden mainonnan vaikuttavan merkittävästi heidän ruokailutottumuksiinsa. Ainoastaan 6,6 prosenttia tutkimukseen osallistuneista nuorista mainitsi ruoka-aineiden mainonnan viiden tärkeimmän ruokailutottumuksiinsa yhteydessä olevan tekijän joukossa. Tosin **tämän tutkimuksen** tulokset eivät kerro mainonnan tiedostamattoman vaikutuksen osuutta nuorten ruokailutottumuksiin.

7 POHDINTA

Tässä tutkimuksessa kartoitettiin nuorten kehonkuvaa ja ruokailutottumuksia. Työ eroaa useista aikaisemmista tutkimuksista siinä, että tässä tutkimuksessa pyrittiin tuomaan kehonkuvatutkimukseen uutta näkökulmaa selvittämällä myös nuorten kehonkuvan ja ruokailutottumusten välisiä yhteyksiä sekä ruokailutottumuksiin yhteydessä olevia tekijöitä.

Suomalaisten lasten ja nuorten fyysinen kasvu on muuttunut ajan kuluessa merkittävästi ja nykyisin käytössä olevat kasvukäyrät ovat vanhentuneet. Niiden käyttö lasten kasvun arvioinnissa johtaa helposti virhetulkintoihin, koska sekulaarisen muutoksen myötä lapset kasvavat pidempinä läpi lapsuusiän ja saavuttavat suuremman aikuispituuden. Saari, Sankilampi ja Dunkel ovat hiljattain kehittäneet ensimmäistä kertaa suomalaisille lapsille ja nuorille iänmukaiset painoindeksikäyrästöt sekä laskeneet painoindeksirajat lihavuudelle, ylipainolle ja alipainon eri asteille. Lasten ja nuorten painoindeksissä ikä huomioidaan ikäkohtaisella kertoimella, joka muuntaa painoindeksin vastaamaan aikuisten painoindeksiä. Painoindeksin käyttöä lasten painon seurannassa suositellaan kansainvälisestikin ja siihen on mahdollisuus siirtyä myös Suomessa, joskin se edellyttää terveydenhuollon henkilöstön täydennyskoulutusta. Saari ja kumppanit suosittelevat kuitenkin alle 2-vuotiailla lapsilla käytettävän suhteellista painoa painon arviointimenetelmänä. (Saari, Sankilampi & Dunkel 2010, 2800 – 2801.) Uudet lasten ja nuorten painoindeksikäyrästöt eivät olleet vielä **tämän tutkimuksen** toteutushetkellä yleisesti käytössä, minkä vuoksi **tässä tutkimuksessa** nuorten painon arvioinnissa käytettiin aikuisille kehitettyä painoindeksin laskukaavaa.

Tähän tutkimukseen osallistuneista nuorista noin 70 prosenttia oli painoindeksiltään normaalipainoisia. Normaalialhaisempipainoisia oli pituutensa ja painonsa ilmoittaneista vähän yli viidennes ja ylipainoisia reilu 10 prosenttia. Erityisen silmiinpistävää on, että jopa 18 henkilön painoindeksi oli alle 17, jolloin kyseessä on merkittävä alipaino. Tytöistä normaalia alhaisempipainoisia oli peräti reilu neljännes. Nuorten ylipainoon on syytä puuttua mahdollisimman varhain, koska nuoruusajan lihavuus jatkuu usein aikuisikään. Vaikuttaa siltä, että nykypäivänä nuorten ylipainoisuuteen puututaankin esimerkiksi kouluterveydenhuollossa melko nopeasti.

Alipainoisuus sen sijaan tuntuu jäävän helpommin huomioimatta, ehkä osittain siksi, että ulkopuolisen on vaikeampi havaita sitä. Toisaalta nyky-yhteiskunnassa laihuutta usein myös ihannoidaan. **Tämän tutkimuksen** kohderyhmästä yllättävän suuri osuus oli alipainoisia. Myös nuorten alipainoisuuteen tulisi aktiivisesti puuttua, koska se vaikuttaa olennaisesti murrosikäisen nuoren fyysiseen ja psyykkiseen kehitykseen.

Huomattavan suuri osa **tähän tutkimukseen** osallistuneista nuorista ilmoitti olevansa huolissaan painostaan. Kaikki painonsa vuoksi itseään häpeävät tai inhoavat olivat tulosten mukaan tyttöjä. Tytöt olivat selkeästi poikia useammin huolissaan painostaan. Vain hieman yli puolet nuorista ei murehtinut painoaan lainkaan ja lähes saman verran piti itseään sopivan kokoisena. Tytöt pitivät poikia useammin itseään liian lihavana, kun taas pojat kokivat useammin itsensä liian laihaksi. **Tämän tutkimuksen** tulokset olivat odotetun suuntaiset siinä, että monet tytöt pitivät itseään liian lihavana ja useat pojat pitivät itseään liian laihana. Tämä on suoraan yhteydessä nykypäivänä vallitseviin kauneusihanteisiin, jotka korostavat naisilla laihuutta ja miehillä lihaksikkuutta. Tämä on selkeä osoitus siitä, että yhteiskunnassa vallitsevat ihanteet ja odotukset ovat yhteydessä nuorten kokemukseen omasta kehostaan ja ulkomuodostaan.

Tässä tutkimuksessa saatujen tulosten mukaan painoindeksiltään normaalipainoisista itsensä liian lihavaksi kokee lähes kolmannes tutkimukseen osallistuneista. Ajatuksia omasta kehosta kartoittavalla kysymyksellä sekä kehonkuvasilhuettitestillä saatujen tulosten perusteella voidaan todeta, että suurella osalla nuorista kehonkuva on vääristynyt suhteessa heidän todelliseen painoindeksiinsä. Tämä on kuitenkin vain osittain selitettävissä murrosiän aikaansaamalla kehon rajulla muutoksella sekä minäkäsityksen uudelleenrakentumisella. Yksilölliset ja psykososiaaliset tekijät, sekä ympäristön palaute ovatkin yhteydessä **tämän tutkimuksen** kannalta keskeisten nuoren fyysisen minäkuvan ja kehonkuvan muodostumiseen.

Tähän tutkimukseen osallistuneista nuorista noin kolmannes kertoi yrittäneensä viimeisen vuoden aikana laihduttaa muuttamalla ruokailutottumuksiaan. Heistä suurin osa mainitsi laihduttamisen syyksi sen, että on omasta mielestään liian lihava. Huomattavan suuri osuus laihduttajista mainitsi myös olevansa joko ystäviensä, perheensä tai jonkun muun mielestä liian lihava. Nuorista lähes viidennes puolestaan oli ilmoittamansa mukaan yrittänyt viimeisen vuoden aikana saada lisää painoa tai lihaksia

muuttamalla ruokailutottumuksiaan. Myös heidän perusteluissaan nousi esiin ympäristön palautteen merkitys sekä ulkonäkökeskeisyys. Tuloksista voidaan olettaa monen nuoren tavoitelleen nimenomaan lihasmassaa eikä niinkään pelkästään painoa. Ympäristöstä ja lähipiiriltä saadut sanalliset ja sanattomat viestit vaikuttavat **tämän tutkimuksen** tulosten perusteella olevan erittäin tärkeässä asemassa sekä nuoren kehonkuvan että itsetunnon positiivisen tai negatiivisen rakentumisen taustalla. Nimenomaan ympäristöstä saatu positiivinen palaute omasta kelpaavuudesta tukee nuoren kehonkuvan myönteistä kehitystä. Jos nuorella on valmiiksi positiivinen kehonkuva ja hyvä itsetunto, ei satunnaisella negatiivisella palautteella todennäköisesti ole kovin suurta merkitystä.

Vain hieman yli puolet **tämän tutkimuksen** kohderyhmään kuuluneista nuorista syö sekä aamiaisen, lämpimän aterian että iltapalan ravitsemussuosittelusten mukaisesti päivittäin. Varsinkin aamiaisen syömättä jättäminen on huolestuttavaa, koska aamiaista pidetään jopa päivän tärkeimpänä ateriana. Varsinkin kouluikäisillä aamiaisen nauttiminen on erityisen tärkeää, koska se vaikuttaa suoraan keskittymiseen ja jaksamiseen koulussa ja sitä kautta myös oppimistuloksiin. Välipalaa nauttii päivittäin vain reilu kolmannes vastaajista. Tämän kysymyksen kohdalla voidaan miettiä, mikä **tässä tutkimuksessa** on mielletty välipalaksi. Pitävätkö nuoret välipalana esimerkiksi koulupäivän aikana naposteltuja herkuja vai mielletäänkö välipala vain terveellisiksi ateriaritmiä täydentäviksi ruoka-aineiksi. Iltapalan päivittäin ilmoitti nauttivansa pojista huomattavasti tyttöjä suurempi osuus. Tähän saattaa mahdollisesti vaikuttaa ajatusmalli, jonka mukaan iltasyöminen kerryttäisi kiloja muuhun aikaan nautittua energiaa helpommin. Tämä puolestaan saattaa olla yhteydessä **tässäkin tutkimuksessa** havaittuun tyttöjen poikia suurempaan huoleen omasta painostaan. Myös poikien oletetulla suuremmalla fyysisellä aktiivisuudella ja suuremmalla energiantarpeella voi olla osuutta poikien syömisen painottumiseen tyttöjä useammin iltaan.

Tähän tutkimukseen osallistuneista nuorista lämpimän aterian kotona päivittäin syö alle 60 prosenttia ja koulussa hieman yli 60 prosenttia. Erityisen huolestuttavaa on, että jopa yli 15 prosenttia nuorista syö lämpimän aterian koulussa harvemmin kuin kolmena päivänä viikossa tai ei koskaan. Tämän tutkimuksen tulosten mukaan kouluruuan syömättä jättäminen ainakin silloin tällöin vaikuttaa olevan melko yleistä. Rauman ruokapalveluesimies Marianne Korkka-Ojala toteaa kouluruuan suosiosta, että Rauman

kouluissa ruokaa kuluu eniten maanantaisin ja lomien jälkeen ensimmäisinä koulupäivinä. Syynä tähän hän arvelee olevan sen, että lapset syövät kotona liian kevyesti viikonloppuisin. (Elo 2011, 10.) Perheiden aikataulut ovat nykyään niin kiireiset, että kodeissa ei välttämättä laiteta ruokaa itse, vaan hampurilaiset, pitsat ja muu pikaruoka kasvattavat jatkuvasti suosiotaan.

Mielenkiintoista olisi selvittää, millä usein lämpimän aterian syömättä jättävät nuoret korvaavat päivän pääaterian. Lisäksi olisi kiinnostavaa tutkia lämpimän aterian syömättä jättämisen ja napostelusyömisestä välisiä yhteyksiä, esimerkiksi onko napostelu syynä lämpimän aterian syömättä jättämiseen vai johtaako lämpimän aterian syömättä jättäminen naposteluun. Tämän lisäksi lämmin ateria saatetaan syödä myös jossain muualla kuin kotona tai koulussa, muualla ruokailun yleisyys ei kuitenkaan käy ilmi **tämän tutkimuksen** tuloksista. Suomalaista ilmaista kouluruokailua maailmanlaajuisesti harvinaisena etuutena tulisi arvostaa, siitäkin huolimatta, että sen ympärillä käydään jatkuvasti kriittistä keskustelua. Viimeaikaisessa kouluruokailua koskevassa keskustelussa pinnalle ovat nousseet muun muassa lisäaineet, joiden käyttöä on osittain tämän seurauksena pyritty vähentämään kouluruuan valmistuksessa.

Kokonaisuudessaan **tähän tutkimukseen** osallistuneiden nuorten ateriarhythmissä on parantamisen varaa. Kuitenkin yhden aterian usein syövät nuoret nauttivat suurella todennäköisyydellä myös muita aterioita usein. Ateriarhythmin näkökulmasta nuorten ravitsemuskasvatuksessa tulisi kiinnittää erityistä huomiota aamiaisen ja lämpimän aterian syömisestä tärkeyden korostamiseen. Syitä aterioiden väliin jättämiselle voivat olla sekä nuoreen itseensä että ympäristöön liittyvät syyt. Nuoreen itseensä liittyviksi syiksi voidaan ymmärtää muun muassa makumieltymyksiin ja -tottumuksiin liittyvät syyt, kun taas ympäristöön liittyviksi syiksi voidaan lukea esimerkiksi ruuan saatavuus ja tarjonta.

Kotona nautittavaan lämpimään ateriaan sisältyy **tämän tutkimuksen** mukaan useimmiten perunaa, riisiä tai pastaa sekä lihaa, kalaa tai kanaa. Kouluateriaan edellä mainitut ruoka-aineet sisältyvät tutkimustulosten mukaan hieman harvemmin. Saatu tulos saattaa osittain johtua epäselvästä vastausvaihtoehtojen asettelusta kysyttäessä kuinka usein nuoret syövät lämpimän aterian koulussa. Vastausvaihtoehto ”joka päivä” saatettiin kyselyssä tulkita tarkoittamaan seitsemää päivää viikossa, vaikka sillä

tarkoitettiin jokaista koulupäivää. Salaattia ja raasteita päivittäin sekä kotona että koulussa nauttii tutkimuksen mukaan yhtä suuri osuus eli lähes 60 prosenttia nuorista. Lautasmallin mukaan jokaisesta lämpimästä aterista puolet tulisi koostua kasviksista, joten tässä valossa niiden nauttiminen on **tämän tutkimuksen** mukaan nuorten keskuudessa melko vähäistä. Leipää nuoret ilmoittivat nauttivansa kouluateriaalla useammin kuin kotiateriaalla. Leivän suurempi kulutus koulussa voi olla yhteydessä siihen, että sillä korvataan lämmin ateriat. Hedelmien ja marjojen nauttiminen lämpimän aterian jälkiruokana oli ravitsemussuosittelun näkökulmasta melko harvinaista. Kysyttäessä nuorilta hedelmien ja marjojen nauttimisen yleisyyttä aterista riippumatta, oli niiden nauttiminen huomattavasti yleisempää.

Tässä tutkimuksessa reilu 70 prosenttia nuorista ilmoitti juovansa aterian yhteydessä yleensä maitoa, maitojuomaa tai piimää. Tutkimustuloksista on havaittavissa, että tytöt juovat ruokajuomana useammin vettä, kun taas pojat juovat useammin maitotuotteita. Varsinkin kasvuiässä oleville lapsille ja nuorille maidon juominen on erittäin tärkeää sen sisältämän kalsiumin ja D-vitamiinin vuoksi. Erityisesti tytöillä kalsiumin puute tai vähäinen saanti ovat yhteydessä myöhemmällä iällä mahdollisesti kehittyvään osteoporoosiin. Tämän vuoksi on huolestuttavaa, että tytöt juovat maitoa paljon vähemmän kuin pojat. Toisaalta kalsiumin tarve voidaan maidon juomisen sijaan korvata nauttimalla muita maitotuotteita. Yhtenä syynä vähäiseen maidon juomiseen saattavat olla maitoallergia tai laktoosi-intoleranssi, jotka ovat nykypäivänä melko yleisiä, tämäkään ei tosin selitä sukupuolten välistä eroa maidon nauttimisessa. Leivän päällä useimmin käytetään margariinia, mutta myös voin käyttö osoittautui **tässä tutkimuksessa** yleiseksi. Nuorista jopa lähes 40 prosenttia ilmoitti laittavansa leivän päälle levitteeksi voita. Tulokset voin käytön yleisyydestä saattavat olla selitettävissä sillä, että moni nuori on mieltänyt rasvasekoitteet, kuten Oivariinin voiksi, jota se ei kuitenkaan ole.

Yli neljännes **tähän tutkimukseen** osallistuneista nuorista syö kalaa harvemmin kuin yhtenä päivänä viikossa tai ei koskaan, mikä ei vastaa ravitsemussuosituksia. Kalan vähäiseen kulutukseen sekä kotona että koulussa saattaa olla osasyynä sen kalleus ja tarjonnan vähyys lihaan verrattuna. Kalaa raaka-aineena saatetaan myös jonkin verran vierastaa, eikä sitä välttämättä osata kodeissa valmistaa samalla tavalla kuin liharuokia. Moni saattaa myös karttaa kalaa, koska sen valmistaminen ja nauttiminen ei välttämättä

ole helppoa ja nopeaa.

Koulujen harjoittama ravitsemuskasvatus näkyy koulun arjessa muun muassa siinä, että oppilaiden jatkuvaan energiajuomien ja sokeroitujen virvoitusjuomien nauttimiseen pyritään puuttumaan. Myös monet elintarvikekaupat noudattavat suositusta olla myymättä energiajuomaa alle 15-vuotiaille. Tästä huolimatta **tässä tutkimuksessa** saatujen tulosten mukaan energiajuomaa vähintään kolmena päivänä viikossa juo noin viidennes ja sokeroitua virvoitusjuomaa tai mehua yhtä usein nauttii yli 60 prosenttia nuorista. **Tässä tutkimuksessa** saaduista tuloksista voidaan vetää myös johtopäätös, että ne nuorista, jotka ylipäättään juovat energiajuomaa, juovat sitä kohtalaisen usein. Energiajuomien nauttiminen on osa nykypäivän nuorisokulttuuria. Energiajuomien piristävän vaikutuksen lisäksi niiden suosioon saattaa olla yhteydessä kavereiden esimerkki ja ryhmäpaine. Ryhmän toimintaa mukaillessaan nuori saattaa hakea tyydytystä sosiaaliin ja arvostetuksi tulemisen tarpeisiinsa. **Tämän tutkimuksen** tulokset viittaavat siihen, että energiajuomien kulutus on suurta varsinkin poikien keskuudessa. Energiajuomien mainonnan kohderyhmänä ovat useimmiten pojat ja miehet. Tyttöjen ja naisten energiajuomien kulutusta on pyritty lisäämään muun muassa tuomalla markkinoille naisellisempia pakkauksia.

Nykypäivän nuoret vaikuttavat olevan hyvin tietoisia sekä terveellisistä ruokailutottumuksista että ravinnon vaikutuksista terveyteen. Valtaosa **tähän tutkimukseen** osallistuneista nuorista ilmoitti pyrkivänsä syömään terveellisesti sekä välttämään runsaskalorisia ja runsasrasvaisia ruokia. Terveellisesti syömään pyrkivät nuoret perustelivat pyrkimyksiään muun muassa sairauksien ehkäisyyn ja terveyden ylläpitämiseen sekä painoon ja ulkonäköön liittyvillä syillä. **Tämän tutkimuksen** tulosten perusteella nuorten ruokavalio ei kuitenkaan näytä olevan täysin heidän ilmoittamiensa pyrkimysten mukainen. Mielenkiintoista olisi jatkossa esimerkiksi ruokahaastattelujen avulla tutkia, näkyykö nuorten hyvin selkeä pyrkimys terveellisiin ruokailutottumuksiin myös käytännön ruokailutilanteissa. Vaikka **tämän tutkimuksen** tulokset nuorten ruokavalion tarkkailuun liittyen eivät ole erityisen huolestuttavia, näkyy taustalla kuitenkin vahva trendi painon tarkkailusta ja yhteiskunnan ulkonäkökeskeisyys.

Ne **tähän tutkimukseen** osallistuneista nuorista, jotka eivät pyri syömään terveellisesti

tai välttämään runsaasti energiaa ja rasvaa sisältäviä ruoka-aineita, selittivät käyttäytymistään muun muassa välinpitämättömyydellä ruuan terveellisuuden suhteen. Välinpitämättömyyden taustalla vaikuttaa varmasti nuorten kotona vallitsevat asenteet ja vanhemmilta saatu esimerkki. Välinpitämätön asenne terveellistä ruokaa kohtaan käy hyvin ilmi erään tutkimukseen osallistuneen pojan kommentista: ”Tosimies ei salaattia syö!”. Murrosikäisillä, varsinkin fyysisesti aktiivisilla nuorilla, runsaasti rasvaa ja energiaa sisältävien ruoka-aineiden syöminen ei välttämättä vielä vaikuta näkyvästi terveyteen tai kehon ulkomuotoon, joten ruuan terveellisyyttä ei siitä syystä pidetä niin tärkeänä asiana. **Tämän tutkimuksen** perusteella voidaan todeta tyttöjen kiinnittävän poikia enemmän huomiota ruuan terveellisyyteen sekä pyrkivän poikia useammin syömään terveellisesti. Tytöille ja naisille ulkonäöllä on menestymisen kannalta suurempi merkitys kuin pojille ja miehille, mikä heijastuu **tämänkin tutkimuksen** tuloksissa, joiden mukaan tytöt kiinnittävät enemmän huomiota syömiseensä ja ovat poikia useammin huolissaan omasta ulkonäöstään.

Lähes kolmannes **tähän tutkimukseen** osallistuneista nuorista oli yrittänyt viimeisen vuoden aikana laihduttaa muuttamalla ruokailutottumuksiaan. Laihduttamaan pyrkineet nuoret perustelivat pyrkimystään muun muassa sillä, että he kokivat olevansa omasta mielestään liian lihavia. Myös vanhempien ja muiden ympärillä olevien ihmisten kommentit murrosikäisen nuoren ulkonäköön liittyen vaikuttavat häneen käsityksiinsä omasta kehostaan ja sitä kautta pyrkimyksiinsä vaikuttaa omaan ulkomuotoonsa. Laihduttaminen on tämän, sekä useiden muiden tutkimusten mukaan huomattavasti yleisempää tyttöjen kuin poikien keskuudessa. Pojista puolestaan tyttöjä suurempi osuus oli **tämän tutkimuksen** tulosten mukaan viimeisen vuoden aikana yrittänyt saada lisää painoa tai lihaksia muuttamalla ruokailutottumuksiaan. Olisi mielenkiintoista tutkia, ovatko laihduttamaan pyrkineet juuri ne nuoret, joilla on epärealistisen lihava kuva omasta kehostaan. **Tähän tutkimukseen** kerätystä aineistosta olisi jatkotutkimuksessa mahdollista selvittää, millaisen kehonkuvan ja painoindeksin omaavat nuoret ovat pyrkineet laihduttamaan ja hankkimaan lisää painoa. Lisäksi olisi mielenkiintoista tietää, mitä muita painonhallintamenetelmiä ruokailutottumusten muuttamisen lisäksi nuorten keskuudessa käytetään.

Tässä tutkimuksessa nuoret kokivat tärkeimmäksi ruokailutottumuksiinsa yhteydessä olevaksi tekijäksi ruuan maun, mikä vaikuttaa äkkiseltään itsestään selvältä.

Makumieltymykset liittyvät läheisesti ruokakulttuuriin, ruuan tarjontaan ja tottumiseen. Seuraavaksi tärkeimmiksi tekijöiksi valittiin oma mieliala, kotikasvatus ja käytettävissä olevan rahan määrä. Yllättävää on, että jo näinkin nuoret kuin tämän tutkimuksen kohderyhmä tiedostavat oman mielialansa vaikutukset ruokailutottumuksiinsa. Mielialasyöminen on huolestuttavaa, koska se saattaa johtaa lihavuuteen ja ylipainaisuuteen, ja on lisäksi yhteydessä muun muassa masennukseen ja sosiaaliseen eristäytymiseen. Suomessa sekä nuorten mielenterveysongelmat että nuorten lihavuus yleistyvät jatkuvasti, joten olisi hyödyllistä selvittää, onko näillä asioilla yhteyttä.

Myös nuorten oma mielipide kehostaan ja painostaan nousi **tässä tutkimuksessa** viiden tärkeimmän ruokailutottumukseen yhteydessä olevan tekijän joukkoon. Tytöt ja pojat kokivat tärkeimmiksi ruokailutottumuksiinsa vaikuttajiksi pääasiassa samat tekijät. Tytöt pitivät omaa mielipidettä kehostaan ja painostaan tärkeämpänä kuin pojat, jotka taas kokivat käytettävissä olevan rahan määrän ja harrastukset erityisen tärkeiksi. Yllättävää on, että nuoret kokivat rahan määrän oleelliseksi ruokailutottumuksiinsa vaikuttajaksi. Yleisesti ottaen voisi olettaa, että tämän ikäiset nuoret ruokailevat pääsääntöisesti kotona ja koulussa, jolloin pohdittavaksi jää, millaisiin ruokailutilanteisiin nuoret tarvitsevat rahaa. Kiinnostavaa olisi myös tietää, onko käytettävissä olevan rahan määrä suoraan yhteydessä napostelusyömisestä yleisyyteen. Osa tutkimukseen osallistuneista nuorista on saattanut ajatella käytettävissä olevan rahan määrää perheen rahatilanteen näkökulmasta.

Tähän tutkimukseen osallistuneet nuoret eivät pitäneet ruoka-aineiden mainontaa merkittävänä ruokailutottumuksiinsa yhteydessä olevana tekijänä. Myöskään median luoma kuva ihannevartalosta ei ollut nuorten mielestä merkittävä heidän ruokailutottumuksiinsa vaikuttava tekijä. Näiden kysymysten kohdalla voidaan miettiä, kuinka suuri osuus mainonnan ja median vaikutuksesta on tiedostettua ja kuinka suuri osuus tiedostamatonta. Ruoka-aineiden markkinointi perustuu pitkälti vaikuttamiseen ihmisen tiedostamattomaan toimintaan; mitä epäterveellisemmän ruuan mainostamisesta on kyse, sitä enemmän pyritään vetoamaan kuluttajan tunteisiin, kun taas terveellisen ruuan markkinoinnissa vedotaan useammin järkeen.

Reilu neljännes nuorista valitsi tiedon ja käsitykset terveellisestä ja epäterveellisestä ruuasta viiden tärkeimmän ruokailutottumuksiinsa yhteydessä olevan tekijän joukkoon.

Kuten edellä jo todettiin, **tämän tutkimuksen** vastauksista käy ilmi, että nuorilla on paljon tietoa terveellisestä ja epäterveellisestä ruuasta, mutta tieto ei välttämättä ole aina pelkästään oikeaa. Kuitenkin ainoastaan noin 10 prosenttia nuorista piti koulun antamaa ravitsemuskasvatusta merkittävänä ruokailutottumuksiinsa yhteydessä olevana tekijänä. Näiden tutkimustulosten valossa koulun ravitsemuskasvatuksen kiinnostavuuteen ja vaikuttavuuteen tulisi opetussuunnitelmamuutosten lisäksi panostaa tekemällä opetuksesta kokemuksellista, havainnollista ja kokonaisvaltaista. Koulu on ravitsemuskasvatuksen antajana hyvin keskeisessä asemassa tavoittaessaan koko ikäluokan. Terveellisten ruokailutottumusten omaksuminen kouluiässä vaikuttaa myös myöhempään ruokailukäyttäytymiseen ja hyvinvointiin.

LÄHTEET

- Aalberg, V. & Siimes, M. 2007. Lapsesta aikuiseksi. Nuoren kypsyminen naiseksi tai mieheksi. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Nemo.
- Aaltonen, M., Ojanen, T., Vihunen, R. & Vilén, M. 1999. Nuoren aika. Porvoo: WSOY.
- Aapro, S., Kupiainen, H. & Leander, M. 2008. Ravitsemushoito käytännössä. Helsinki: WSOY.
- Aho, S. 1996. Lapsen minäkäsitys ja itsetunto. Helsinki: Oy Edita Ab.
- Anschutz, D. J., Spruijt-Metz, D., Van Strien, T. & Engels, R. C. M. E. 2011. The Direct Effect of Thin Ideal Focused Adult Television on Young Girls` Ideal Body Figure. *Body Image: An International Journal of Research* 8, 26 – 33.
- Anttila, P. 2000. Syömishäiriöt. Teoksessa Terho, P., Ala-Laurila, E-L., Laakso, J., Krogius, H. & Pietikäinen, M. (toim.) *Kouluterveydenhuolto*. Helsinki: Duodecim, 323 – 327.
- Aro, A. 2008. *Syömään! Kaikki tarpeellinen ravinnosta*. Helsinki: Duodecim.
- Ata, R. N., Ludden, A. B. & Lally, M. M. 2007. The Effects of Gender and Family, Friend, and MediaInfluences on Eating Behaviors and Body Image During Adolescence. *Journal of Youth & Adolescence* 36, 1024 - 1037.
- Blinnikka, L-M. 1995. Ruumiinkuva ja kokonaisilmaisun ryhmäterapia. Teoksessa Lintunen, T., Koivumäki, K. & Säilä, H. (toim.) *Jalka potkee, mieli notkee. Liikunta mielenterveyden tukena*. Helsinki: Suomen Mielenterveysseura, 103 – 112.
- Boutelle, K., Neumark-Sztainer, D., Story, M. & Resnick, M. 2002. Weigh Control Behaviors Among Obese, Overweight, and Nonoverweight Adolescents. *Journal of Pediatric Psychology* 27, 531 – 540.

Bulik, C. M., Wade, T. D., Heath, A. C., Martin, N. G., Stunkard, A.J. & Eaves, L. J. 2001. Relating Body Mass Index to Figural Stimuli: Population-based Normative Data for Caucasians. *International Journal of Obesity* 25, 1517 – 1524.

Cacciatore, R. 2006. Kasvun ja kehityksen aika – kiva opettaa kasvavalle ja kehittyvälle. Teoksessa Peltonen, H. & Kannas, L. (toim.) *Terveystieto tutuksi – ensiapua terveystiedon opettamiseen*. Helsinki: Opetushallitus, 94 – 146.

Carruth, B. R. & Goldberg, D. L. 1990. Nutritional Issues of Adolescents: Athletics and The Body Image Mania. *The Journal of Early Adolescence* 10, 122 – 140.

Cash, T. F. 2004. Body Image: Past, Present and Future. *Body Image: An International Journal of Research* 1, 1 – 5.

Cash, T. F., Morrow, J. A., Hrabosky, J. I. & Berry, A. A. 2004. How has Body Image Changed? A Cross-Sectional Investigation of College Women and Men from 1983 to 2001. *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 72, 1081 – 1089.

Chernin, A. 2008. The Effects of Food Marketing on Children's Preferences: Testing the Moderating Roles of Age and Gender. *The ANNALS of the American Academy of Political and Social Science* 615, 101 – 118.

Cohen, R. 2007. Adolescent Body Image: Relationships with Self-objectification, Shame, Depressed Mood and Anxious Symptoms. *Eisenhowen Parkway*.

Currie, C., Gabhainn, S., Godeau, E., Roberts, C., Smith, R., Currie, D., Picket, W., Richter, M., Morgan, A. & Barnekow, V. 2008. Inequalities in young people's health. Health Behaviour in School-aged Children. International report from the 2005/2006 Survey. Copenhagen, WHO Regional Office for Europe. *Health Policy for Children and Adolescents* 5, 1 – 15.

Darwin Media Oy. 2011. Painoindeksi. Saatavana [www-muodossa](http://www.muodossa) <http://www.tohtori.fi/?page=2381134> [luettu 30.3.2011]

Dutta, A. K. 2007. Adolescent Health Problems. Teoksessa Dutta, A. K. & Sachdeva, A. (toim.) *Advances in Pediatrics*. Jaypee Brothers, Medical Publishers, 1030 – 1041

Elo, A. 2011. Kamalan ihana kouluruoka. *Uusi Rauma* 7, 10 – 11.

Fogelholm, M. 2006. Lihavuuden arviointi. Teoksessa Fogelholm, M., Mustajoki, P., Rissanen, A. & Uusitupa, M. (toim.) *Lihavuus - ongelma ja hoito*. Helsinki: Duodecim, 49 – 61.

Fogelholm, M. & Hakala, P. 2006. Lihavuuden ehkäisy hyviä ruokailutottumuksia ja fyysistä aktiivisuutta edistämällä. Teoksessa Fogelholm, M., Mustajoki, P., Rissanen, A. & Uusitupa, M. (toim.) *Lihavuus - ongelma ja hoito*. Helsinki: Duodecim, 139 - 155.

Frisèn, A. & Holmqvist, K. 2010. What Characterizes Early Adolescents with a Positive Body Image? A Qualitative Investigation of Swedish Girls and Boys. *Body Image: An International Journal of Research* 7, 205 – 212.

Gray, L. & Leyland, A. H. 2008. Overweight Status and Psychological Well-being in Adolescent Boys and Girls: a Multilevel Analysis. *European Journal of Public Health* 18, 616–621.

Grogan, S. 2008. *Body Image: Understanding Body Dissatisfaction in Men, Women, and Children*. New York: Routledge.

Gualdi-Russo, E., Albertini, A., Argnani, L., Celenza, F., Nicolucci, E. & Toselli, S. 2008. Weight status and body image perception in Italian children. *Journal of Human Nutrition & Dietetics* 21, 39 – 45.

Haglund, B., Hakala-Lahtinen, P., Huupponen, T. & Ventola A-L. 2006. *Ihmisen ravitsemus*. Porvoo: WSOY.

Hakanen, S. 2009. Fyysinen minäkäsitys ja ruokailutottumukset viides- ja seitsemäsluokkalaisilla. Pro gradu – tutkielma. Turun yliopisto, Rauman opettajankoulutuslaitos.

Harvey, J. 1995. Health promotion in schools. Teoksessa Kemm, J. & Close A. (toim.) Health Promotion: Theory and Practice. Basinstoke: Macmillan, 221 – 239.

Hasunen, K. 1999. Ravinnon tarve ja ravintoainesuositukset. Teoksessa Aro, A., Mutanen, M. & Uusitupa, M. (toim.) Ravitsemustiede. Helsinki: Duodecim, 46 - 60.

Hasunen, K., Kalavainen, M., Keinonen, H., Lagström, H., Lyytikäinen, A., Nurttila, A., Peltola, T. & Talvia S. 2004. Lapsi, perhe ja ruoka. Imeväis- ja leikki-ikäisten lasten, odottavien ja imettävien äitien ravitsemussuositus. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2004:11.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2005. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Hotti-Heikkinen, S. & Sekki, S. 2003. Kilot kuriin vedellä ja näkkileivillä. 9.luokkalaisten tyttöjen käsityksiä ja kokemuksia laihduttamisesta ja painonhallinnasta. Pro gradu –tutkielma. Jyväskylän yliopisto.

Hägglund, T-B., Pylkkänen, K. & Taipale, V. 1978. Nuoruusiän kriisit. Jyväskylä: Gummerus.

Hätönen, H. & Mäkelä, M-L. 1986. Kouluuyhteisö terveystasvattajana. SPIN-projektin alkukartoitus kuudessa Suomen peruskoulussa. Helsinki: Lääkintöhallituksen julkaisuja. Terveystasvatus. Sarja Tilastot ja selvityksen 6/1986.

Jackson, L. A. 2004. Physical Attractiveness: A Sociocultural Perspective. Teoksessa Cash, T. F. & Pruzinsky, T. (toim.) Body Image: A Handbook of Theory, Research and Clinical Practice. A Division of Guilford Publications, Inc., 13 – 21.

Janson, A. & Danielsson, P. 2005. Painonsa arvoiset. Lasten ylipainosta vanhemmille ja ammattilaisille. Helsinki: Edita Prima Oy.

Jung, J. & Peterson, M. 2007. Body Dissatisfaction and Patterns of Media Use Among Preadolescent Children. Family and Consumer Sciences Research Journal 36, 40 – 54.

Jäntti, A., Boström-Kouri, M., Dahlstedt, M-L., Heikkilä, R., Jussila, T., Lannetta, K., Lehtijärvi, A. & Martikainen, O. 1987. Kouluruokailuopas. Koulujen kasvat- ja opetuskäyttöön ja kouluruokailun ammattihenkilöstölle. Helsinki: Kouluhallitus.

Kaltiala-Heino, R., Kautiainen, S., Virtanen, S. M., Rimpelä, A. & Rimpelä, M. 2003. Has the adolescents' weight concern increased over 20 years? European Journal of Public Health 13, 4 - 10.

Karhunen, L. & Mustajoki, P. 2006. Ruokahalun ja kylläisyyden säätely. Teoksessa Fogelholm, M., Mustajoki, P., Rissanen, A. & Uusitupa, M. (toim.) Lihavuus - ongelma ja hoito. Helsinki: Duodecim, 100 - 118.

Koski, M-L., 1992. Lihava, laiha vai sopiva. Teoksessa Arajärvi, T. (toim.) Tasapainoinen koululainen. Juva: WSOY, 96 – 99.

Kylliäinen, S. & Lintunen, M. 2002. Ravitseminen ja terveys. Porvoo: WSOY.

Laatikainen, T., Mäki, P., Hakulinen-Viitanen, T., Kaikkonen, R., Koponen, P., Markkula, J., Ovaskainen, M-L., Råback, M. & Virtanen, S. 2010. Tulosten tarkastelua ja johtopäätökset. Teoksessa Hakulinen-Viitanen, T., Kaikkonen, R., Koponen, P., Koskinen, S., Laatikainen, T., Leinonen, A., Mäki, P., Sippola, R., Vartiainen, E. & Virtanen, S. (toim.) Lasten terveys. LATE-tutkimuksen perustulokset lasten kasvusta, kehityksestä, terveydestä, terveystottumuksista ja kasvuympäristöstä. Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen raportti 2/2010. Helsinki: THL, 144 - 154.

Laine, O. 2000. Psyykinen kehitys. Teoksessa Terho, P., Ala-Laurila, E-L., Laakso, J., Krogius, H. & Pietikäinen, M. (toim.) Kouluterveydenhuolto. Helsinki: Duodecim, 97 – 103.

Leone, J. E. 2008. Predictors of Body Image Dissatisfaction Among Selected Adolescent Males. Southern Illinois University at Carbondale. Health Education.

Lintukangas, S., Manner, M., Mikkola-Montonen, A., Mäkinen, E. & Partanen, R. 1999. Kouluruokailu – Terveyttä ja tapoja. Opetushallitus.

Lintunen, M. 1984. Ravinto- ja ruokavalio-oppi. Porvoo: WSOY.

Littleton, H. & Ollendick, T. 2003. Negative Body Image and Disordered Eating Behavior in Children and Adolescents: What Places Youth at Risk and How Can These Problems Be Prevented? *Clinical Child and Family Psychology Review* 6, 51 – 66.

Luopa, P., Harju, H., Puusniekka, R., Kinnunen, T., Jokela, J. & Pietikäinen, M. 2009. Kouluterveys 2009. Satakunnan raportti. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.

Lyytikäinen, A. 2000. Ravitsemus ja kouluruoka. Teoksessa Terho, P., Ala-Laurila, E-L., Laakso, J., Krogius, H. & Pietikäinen, M. (toim.) Kouluterveydenhuolto. Helsinki: Duodecim, 357 – 366.

Metsämuuronen, J. 2009. Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä 4. Helsinki: International Methelp Oy.

Murimi, M. W., Sample, A. D., Guthrie, J. & Landry, D. 2007. Nutrition Education in Team Nutrition Middle Schools: Teacher`s Perceptions of Important Topics to be Taught and Teaching Curriculum Used. *The Journal of Child Nutrition & Management. A Publication of the School Nutrition Association* 31.

Mäki, P. & Laatikainen, T. 2010a. Aineisto ja menetelmät. Teoksessa Hakulinen-Viitanen, T., Kaikkonen, R., Koponen, P., Koskinen, S., Laatikainen, T., Leinonen, A., Mäki, P., Sippola, R., Vartiainen, E. & Virtanen, S. (toim.) Lasten terveys. LATE-tutkimuksen perustulokset lasten kasvusta, kehityksestä, terveydestä, terveystottumuksista ja kasvuympäristöstä. Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen raportti 2/2010. Helsinki: THL, 17 – 34.

Mäki, P. & Laatikainen, T. 2010b. Tulokset: Lasten kasvu ja kehitys. Teoksessa Hakulinen-Viitanen, T., Kaikkonen, R., Koponen, P., Koskinen, S., Laatikainen, T., Leinonen, A., Mäki, P., Sippola, R., Vartiainen, E. & Virtanen, S. (toim.) Lasten terveys. LATE-tutkimuksen perustulokset lasten kasvusta, kehityksestä, terveydestä, terveystottumuksista ja kasvuympäristöstä. Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen raportti 2/2010. Helsinki: THL, 35 – 52.

Mäki, P. & Laatikainen, T. 2010c. Tulokset: Lasten terveys. Teoksessa Hakulinen-Viitanen, T., Kaikkonen, R., Koponen, P., Koskinen, S., Laatikainen, T., Leinonen, A., Mäki, P., Sippola, R., Vartiainen, E. & Virtanen, S. (toim.) Lasten terveys. LATE-tutkimuksen perustulokset lasten kasvusta, kehityksestä, terveydestä, terveystottumuksista ja kasvuympäristöstä. Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen raportti 2/2010. Helsinki: THL, 53 - 87.

Nordic Council of Ministers 2004. Nordic Nutrition Recommendations 2004. Integrating nutrition and physical activity. Copenhagen: Nordic Council of Ministers.

Nurmi, J-E. 2000. Nuoruusiän kehitys: etsintää, valintoja ja noidankehä. Teoksessa Lyytinen, P., Korkiakangas, M. & Lyytinen, H. (toim.) Näkökulmia kehityspsykologiaan. Kehitys kontekstissaan. Porvoo: WSOY, 256 – 274.

Nurmi, J-E., Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen P., Pulkkinen, L. & Ruoppila, I. 2006. Ihmisen psykologinen kehitys. Helsinki: WSOY.

Nuutinen, O. 2006. Lasten ja nuorten lihavuuden hoito. Teoksessa Fogelholm, M., Mustajoki, P., Rissanen, A. & Uusitupa, M. (toim.) Lihavuus - ongelma ja hoito. Helsinki: Duodecim, 304 – 326.

O`Dea, J. A. & Caputi, P. 2001. Association between socioeconomic status, weight, age and gender, and the body image and weight control practices of 6- to 19-year-old children and adolescent. Health Education Research. Theory & Practice 16, 521 - 532.

Ojala, K. 2004. Nuorten ruokatottumusten muutoksia 1986 – 2002. Teoksessa Kannas, L. (toim.) Koululaisten terveys ja terveystäyttyminen muutoksessa. WHO-Koululaistutkimus 20 vuotta. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto, 79 – 111.

Ovaskainen, M-L. & Virtanen, S. 2010. Tulokset: Lasten ateriointi ja ruokavalinnat. Teoksessa Hakulinen-Viitanen, T., Kaikkonen, R., Koponen, P., Koskinen, S., Laatikainen, T., Leinonen, A., Mäki, P., Sippola, R., Vartiainen, E. & Virtanen, S. (toim.) Lasten terveys. LATE-tutkimuksen perustulokset lasten kasvusta, kehityksestä, terveydestä, terveystottumuksista ja kasvuympäristöstä. Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen raportti 2/2010. Helsinki: THL, 88 – 100.

Parkkinen, K. & Serti, P. 1999. Ruoka ja ravitsemus. Helsinki: Otava.

Parkkinen, K. & Serti, P. 2006. Avain ravitsemukseen. Helsinki: Otava.

Partanen, R. 2007. Maahanmuuttajien ruokavaliot ja ravitsemus. Helsinki: Ravitsemusterapeuttien yhdistys ry.

Patrick, H. & Nicklas, T.A. 2005. A Review of Family and Social Determinants of Children's Eating Patterns and Diet Quality. Journal of the American College of Nutrition 24, 83 - 92.

Peltola, A., Tahvonen, R. & Luomala, H. 2008. Tehostetun ravitsemuskasvatuksen vaikuttavuus lasten ja nuorten ruokatottumuksiin ja ruisleivän käyttöön. Vaasan yliopisto: Vaasan yliopiston julkaisuja. Selvityksiä ja raportteja 147.

Peltosaari, L., Raukola, H. & Partanen 2002. Ravitsemustieto. Helsinki: Otava.

Peruskoululaki 476/1983. FINLEX ® - Valtion säädöstietopankki. Saatavana www-muodossa <http://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/1983/19830476> [luettu 18.3.2010]

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2004. Helsinki: Opetushallitus

Pruzinsky, T. & Cash, T. F. 2004. Understanding Body Images: Historical and Contemporary Perspectives. Teoksessa Cash, T. F. & Pruzinsky, T. (toim.) Body Image: A Handbook of Theory, Research and Clinical Practice. A Division of Guilford Publications, Inc., 3 – 12.

Rampersaud, G. C., Pereira, M. A., Girard, B. L., Adams, J. & Metzl, J. D. 2005. Breakfast Habits, Nutritional Status, Body Weight, and Academic Performance in Children and Adolescents. *Journal of the American Dietetic Association* 105, 743 – 760.

Raulio, S., Pietikäinen, M., Prättälä, R. & joukkoruokailutyöryhmä 2007. Suomalaisnuorten kouluaikainen ateriointi. Ruokapalveluiden seurantaraportti 2. Kansanterveyslaitoksen julkaisuja B26/2007. Helsinki: Kansanterveyslaitos.

Rauste-von Wright, M. 1989. Body Image Satisfaction in Adolescent Girls and Boys: A Longitudinal Study. *Journal of Youth and Adolescence* 18, 71.

Ray, C., Suominen, S. & Roos, E. 2009. The role of parents' sense of coherence in irregular meal pattern and food intake pattern of children aged 10 – 11 in Finland. *Journal of Epidemiology And Community Health* 63, 1005 – 1009.

Rissanen, A. 2005. Syömishäiriöt. Teoksessa Aro, A., Mutanen, M. & Uusitupa, M. (toim.) Ravitsemustiede. Helsinki: Duodecim, 575 – 580.

Rosenblum, G. D. & Lewis, M. 1999. The Relations Among Body Image, Physical Attractiveness and Body Mass In Adolescence. *Child Development* 70, 50 – 64.

Saari, A., Sankilampi, U. & Dunkel, L. 2010. On aika uudistaa suomalaisten lasten kasvukäyrät. *Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim* 24, 2799 – 2802.

Salo, M. & Mäkinen, M. 2006. Lihavuuden vaikutukset lapsiin ja nuoriin. Teoksessa Fogelholm, M., Mustajoki, P., Rissanen, A. & Uusitupa, M. (toim.) Lihavuus - ongelma ja hoito. Helsinki: Duodecim, 292 – 298.

Seppä, R. 2005. Television ruokaohjelmien terveellisyys. *Opinnäytetyö*. Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Seppänen, R. 1992. Ravitsemussuositukset. Teoksessa Packalen, L. (toim.) Joukkoruokailun ravitsemussuositukset. Helsinki: VAPK-kustannus, 21 – 32.

Syömishäiriöliitto ry 2010. Tietoa syömishäiriöistä. Saatavana www-muodossa <http://www.syomishairioliitto.fi/syomishairiot/> [luettu 29.3.2010]

Syömishäiriöliitto ry 2011. Kuinka yleisiä syömishäiriöt ovat? Saatavana www-muodossa <http://www.syomishairioliitto.fi/syomishairiot/syomishairiot5.html> [luettu 15.4.2011]

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Turunen, K.E. 1996. Elämänkaari ja kriisit. Jyväskylä: Atena Kustannus Oy.

Urho, U-M. & Hasunen, K. 2004. Yläasteen kouluruokailu 2003. Selvitys peruskoulun 7 – 9 -luokkien oppilaiden kouluruokailusta. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2003:17.

Uusitupa, M. 2005. Lihavuus. Teoksessa Aro, A., Mutanen, M. & Uusitupa, M. (toim.) Ravitsemustiede. Helsinki: Duodecim, 369 - 393.

Valtion ravitsemusneuvottelukunta 1998. Suomalaiset ravitsemussuositukset. Helsinki: Oy Edita Ab. Komiteamietintö 1998:7.

Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005a. Suomalaiset ravitsemussuositukset – ravinto ja liikunta tasapainoon. Helsinki: Edita Publishing Oy.

Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005b. Suomalaiset ravitsemussuositukset. Saatavana http://www.evira.fi/portal/vrn/fi/ravitsemussuositukset/suomalaiset_ravitsemussuositukset/ [luettu 15.4.2010]

Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2011. Ravitsemussuositukset pitävät edelleen paikkansa. Saatavana www-muodossa <http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/portal/> [luettu 4.4.2011]

Veerman, J. L., Van Beeck, E. F., Barendregt, J. J. & Mackenbach, J. P. 2009. By How Much Would Limiting TV Food Advertising Reduce Childhood Obesity? *European Journal of Public Health* 19, 365 – 369.

Välimaa, R. & Ojala, K. 2004. Nuorten paino, laihduttaminen ja painon kokeminen 1984 - 2002. Teoksessa Kannas, L. (toim.) *Koululaisten terveys ja terveyskäyttäytyminen muutoksessa. WHO-Koululaistutkimus 20 vuotta*. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. Terveystieteiden tutkimuskeskus, 55 – 78.

Välimaa, R., Ojala, K., Tynjälä, J., Villberg, J. & Kannas, L. 2005. 15-vuotiaiden ylipaino ja painon kokeminen WHO-koululaistutkimuksessa. *Suomen lääkäri* 47, 4843 – 4849.

Wykes, M. & Gunter, B. 2005. *The Media & Body Image*. London: SAGE Publication Inc.

TUTKIMUSLUPAHAKEMUS

TUTKIMUKSEN TEKIJÄT

Sukunimi	Runsala	Etunimet	Elina Katariina
Osoite	[REDACTED]		
Puhelin	[REDACTED]	Sähköpostiosoite	ekruns@utu.fi

Sukunimi	Kivinen	Etunimet	Suvi Anja Maria
Osoite	[REDACTED]		
Puhelin	[REDACTED]	Sähköpostiosoite	samkiv@utu.fi

Oppilaitos	Turun yliopisto, Opettajankoulutuslaitos, Rauman yksikkö
Koulutusohjelma	Luokanopettajan koulutus

TUTKIMUKSEN OHJAAJA

Nimi	Marjaana Soininen
Toimipaikka	Turun yliopisto, Opettajankoulutuslaitos, Rauman yksikkö
Oppiarvo ja ammatti	Professori, kasvatustiede (didaktiikka)
Sähköpostiosoite	marjaana.soininen@utu.fi
Puhelin	[REDACTED]

OPINNÄYTETYÖ/TUTKIMUS

Opinnäytetyön/Tutkimuksen nimi	Kyselytutkimus kehonkuvasta ja ruokailutottumuksista
Opinnäytetyön/Tutkimuksen taso	Projektitutkielma
Pääasiallinen tutkimusmenetelmä	Kysely

TUTKIJAN SITOUMUS JA ALLEKIRJOITUS

Sitoudun noudattamaan ehdotonta vaitiolovelvollisuutta ja käsittelemään tutkimustuloksia luottamuksellisesti.

Päiväys ____ / ____ 2010

Allekirjoitus ja nimenselvennys:

_____ Elina Runsala

_____ Suvi Kivinen

TUTKIMUKSEEN OSALLISTUVAN KOULUN REHTORI TÄYTTÄÄ

Rehtorin päätös:

Tutkimuslupa myönnetään ____ Tutkimuslupaa ei myönnetä ____

Päiväys ____ / ____ 2010

Rehtorin allekirjoitus ja nimenselvennys _____

Arvoisa opettaja!

Teemme pro gradu –tutkielmaa tarkoituksenaamme kartoittaa peruskoulun kahdeksannen ja yhdeksännen luokan oppilaiden ruokailutottumuksia, kehonkuvaa sekä ruokailutottumusten ja kehonkuvan välisiä yhteyksiä.

Ohessa ovat kyselylomakkeet. Ennen kyselyyn vastaamista oppilaille annetaan kotitehtäväksi selvittää oma painonsa ja pituutensa. Tällä pyritään parantamaan tutkimustulosten luotettavuutta.

Kyselylomakkeet täytetään koulussa siihen varatun oppitunnin aikana, ne eivät ole kotiin vietäviksi. Olemme pyrkineet tekemään kysymyksistä mahdollisimman selkeitä ja yksiselitteisiä, jotta oppilaat voivat täyttää kyselylomakkeet itsenäisesti. Oppilaille on syytä erikseen korostaa, että kyselyyn vastataan nimettömänä ja rehellisesti valitsemalla omaa mielipidettä vastaava vaihtoehto. Opettaja kerää täytetyt kyselylomakkeet ja palauttaa ne opettajainhuoneessa olevaan laatikkoon.

Mikäli sinulla on kysyttävää kyselystä tai tutkimuksestamme, vastaamme mielellämme kysymyksiin.

Kiitos yhteistyöstä!

Elina Runsala [REDACTED]

Suvi Kivinen [REDACTED]

KYSELY KAHDEKSAS- JA YHDEKSÄSLUOKKALAISILLE

Tällä kyselyllä pyritään kartoittamaan nuorten ruokailutottumuksia ja niihin vaikuttavia tekijöitä sekä nuorten käsityksiä omasta kehostaan. Toivomme, että vastaat kaikkiin kohtiin mahdollisimman rehellisesti. Kaikki vastaukset tullaan käsittelemään ehdottoman luottamuksellisesti.

Sukupuoli: tyttö____ poika____

Luokka: _____ lk

Pituus: _____ cm

Paino: _____ kg

RUOKAILUTOTTUMUKSET

Arvioi mahdollisimman tarkasti, kuinka usein syöt seuraavia aterioita. Valitse kultakin riviltä mielestäsi sopivin vaihtoehto (vain yksi) ympyröimällä sitä vastaava numero. Vastaathan jokaiseen kohtaan.

	päivittäin	5-6 päivänä viikossa	3-4 päivänä viikossa	1-2 päivänä viikossa	harvemmin tai en koskaan
1. Aamiainen	1	2	3	4	5
2. Lämmin ateria (lounas, päivällinen)	1	2	3	4	5
3. Välipala	1	2	3	4	5
4. Iltaapala	1	2	3	4	5

Arvioi mahdollisimman tarkasti, kuinka usein syöt seuraavia ruoka-aineita. Valitse kultakin riviltä mielestäsi sopivin vaihtoehto (vain yksi) ympyröimällä sitä vastaava numero. Vastaathan jokaiseen kohtaan.

	päivittäin	5-6 päivänä viikossa	3-4 päivänä viikossa	1-2 päivänä viikossa	harvemmin tai en koskaan
5. Leipä	1	2	3	4	5
6. Puuro/mysli	1	2	3	4	5
7. Kasvikset	1	2	3	4	5
8. Hedelmät/marjat	1	2	3	4	5
9. Peruna/pasta/riisi	1	2	3	4	5
10. Jogurtti/viili	1	2	3	4	5
11. Juusto	1	2	3	4	5
12. Maito/piimä/maitojuoma	1	2	3	4	5
13. Liha/kana	1	2	3	4	5
14. Kala	1	2	3	4	5

	päivittäin	5-6 päivänä viikossa	3-4 päivänä viikossa	1-2 päivänä viikossa	harvemmin tai en koskaan
15. Pikaruoka (hampurilainen, pizza ym.)	1	2	3	4	5
16. Sipsit	1	2	3	4	5
17. Leivonnaiset	1	2	3	4	5
18. Makeiset	1	2	3	4	5
19. Sokeroitu virvoitusjuoma tai mehu	1	2	3	4	5
20. Energiajuoma	1	2	3	4	5

Vastaa seuraaviin kysymyksiin ympyröimällä mielestäsi sopivin vaihtoehto.

21. Juon ruokajuomana yleensä

- a) Maitoa, piimää tai maitojuomaa
- b) Sokeroitua mehua, tuoremehua tai limsaa
- c) Vettä tai kivennäisvettä
- d) Jotain muuta, mitä? _____
- e) En mitään

22. Laitan leivän päälle levitteeksi yleensä

- a) Voita
- b) Margariinia
- c) Jotain muuta, mitä? _____
- d) En mitään

23. Syön lämpimän aterian **koulussa** yleensä
- a) Joka päivä
 - b) 3-4 päivänä viikossa
 - c) 1-2 päivänä viikossa
 - d) Harvemmin tai en koskaan
24. Syön lämpimän aterian **kotona** yleensä
- a) Joka päivä
 - b) 5-6 päivänä viikossa
 - c) 3-4 päivänä viikossa
 - d) 1-2 päivänä viikossa
 - e) Harvemmin tai en koskaan
25. Lämmin ateriani **koulussa** sisältää yleensä (voit valita useamman vaihtoehdon)
- a) Perunaa, riisiä tai pastaa
 - b) Lihaa, kalaa tai kanaa
 - c) Salaattia, raasteita tai esim. keitettyjä kasviksia
 - d) Leipää
 - e) Juomaksi rasvatonta tai vähärasvaista maitoa tai piimää tai vettä
 - f) En syö lämmintä ateriala koulussa
26. Lämmin ateriani **kotona** sisältää yleensä (voit valita useamman vaihtoehdon)
- a) Perunaa, riisiä tai pastaa
 - b) Lihaa, kalaa tai kanaa
 - c) Salaattia, raasteita tai esim. keitettyjä kasviksia
 - d) Leipää
 - e) Juomaksi rasvatonta tai vähärasvaista maitoa tai piimää tai vettä
 - f) Jälkiruuaksi hedelmiä tai marjoja
 - g) En syö lämmintä ateriala kotona

KEHONKUVA

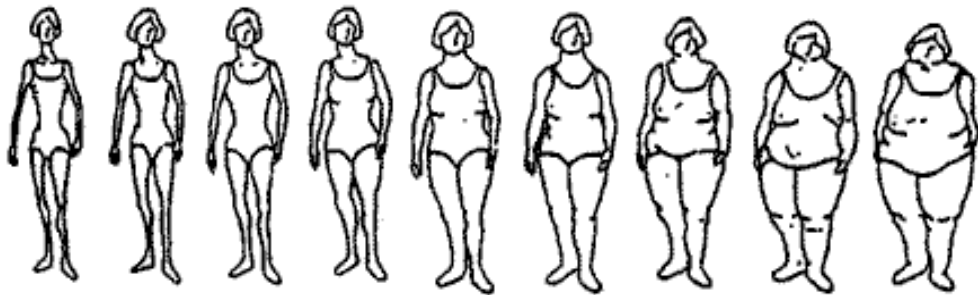
Vastaa seuraaviin kysymyksiin ympyröimällä mielestäsi sopivin vaihtoehto.

27. Olen omasta mielestäni

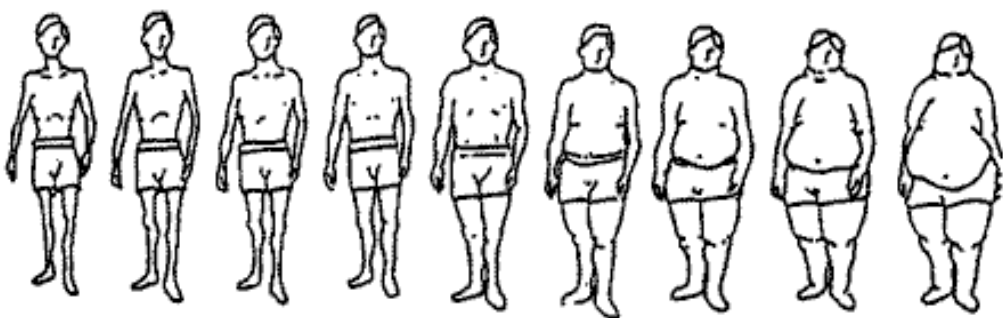
- a) Liian laiha
- b) Hieman liian laiha
- c) Sopivan kokoinen
- d) Hieman liian lihava
- e) Liian lihava

28. Valitse mielestäsi omaa kehoasi parhaiten muistuttava kuva ympyröimällä se.
(Huomaa, että tytöille ja pojille on omat kuvansa.)

Tytöt



Pojat



29. Ajatuksiani omasta kehostani parhaiten kuvaava lause on

- a) En murehdi painoani
- b) Olen jonkin verran harmistunut painostani
- c) Olen tyytymätön painooni
- d) Häpeän ja inhoan itseäni painoni vuoksi

KEHONKUVA JA RUOKAILUTOTTUMUKSET

Tässä tutkimuksessa ruokailutottumuksilla tarkoitetaan sitä, millaisia ruokia yleensä syöt tai jätät syömättä. Ruokailutottumuksilla tarkoitetaan myös sitä, miten usein syöt tiettyjä ruokia.

Vastaa seuraaviin kysymyksiin ympyröimällä mielestäsi sopivin vaihtoehto.

30. Pysin syömään terveellisesti (muista perustella vastauksesi)

a) Kyllä, miksi?

b) En, miksi?

31. Pysin välttämään runsaskalorisia tai runsasrasvaisia ruokia (muista perustella vastauksesi)

a) Kyllä, miksi?

b) En, miksi?

32. Viimeisen vuoden aikana olen yrittänyt laihduttaa muuttamalla ruokailutottumuksiani

a) Kyllä

b) En (jos vastasin ”en”, voit siirtyä kysymykseen numero 34.)

33. Olen yrittänyt laihduttaa, koska (voit valita useamman vaihtoehdon)

a) Olen omasta mielestäni liian lihava

b) Olen ystäväni mielestä liian lihava

c) Olen perheeni mielestä liian lihava

d) Joku on huomauttanut minulle painostani

e) Jostain muusta syystä, mistä? _____

34. Viimeisen vuoden aikana olen yrittänyt saada lisää painoa tai lihaksia muuttamalla ruokailutottumuksiani

- a) Kyllä
- b) En (jos vastasit ”en”, voit siirtyä kysymykseen numero 36.)

35. Olen yrittänyt saada lisää painoa tai lihaksia, koska (voit valita useamman vaihtoehdon)

- a) Olen omasta mielestäni liian laiha
- b) Olen ystäväni mielestä liian laiha
- c) Olen perheeni mielestä liian laiha
- d) Joku on huomauttanut minulle painostani
- e) Jostain muusta syystä, mistä? _____

36. Mitkä seuraavista tekijöistä vaikuttavat ruokailutottumuksiisi? Merkitse numeroilla 1-5 tärkeysjärjestykseen viisi tärkeintä ruokailutottumuksiisi vaikuttavaa tekijää niin, että numero yksi merkitsee mielestäsi tärkeintä ja numero viisi vähiten tärkeää tekijää.

- ___ a) Käytettävissä olevan rahan määrä
- ___ b) Median (tv, lehdet, radio) luoma kuva ihannevaltalosta
- ___ c) Ruoka-aineiden mainonta
- ___ d) Koulun antama ravitsemuskasvatus
- ___ e) Kotikasvatus
- ___ f) Tieto ja käsitykset terveellisistä ja epäterveellisistä ruokavalioista
- ___ g) Omat ruuanvalmistustaidot
- ___ h) Ruuanvalmistukseen ja ruokailuun käytettävissä oleva aika
- ___ i) Ruokailuseura (ruokailu esim. perheen tai ystävien seurassa)
- ___ j) Oma mielipiteeni kehoni ulkomuodosta ja painostani
- ___ k) Muiden (esim. ystävät, perhe) mielipiteet minun kehoni ulkomuodosta ja painostani
- ___ l) Kavereiden ruokailutottumukset
- ___ m) Aikuisten esimerkki
- ___ n) Eettiset, ekologiset tai filosofiset näkökulmat tai uskonto
- ___ o) Oma mieliala
- ___ p) Harrastukseni
- ___ q) Fyysinen aktiivisuuteni
- ___ r) Ruoka-aine allergia, keliakia, laktoosi-intoleranssi tai muu sairaus
- ___ s) Varautuneisuus tiettyjä ruoka-aineita kohtaan
- ___ t) Ruuan maku
- ___ u) Muut tekijät, mitkä? _____

KIITOS VASTAUKSISTASI!

